

ENTRENAMIENTO MENTAL

Cómo vencer en el deporte y en la vida
gracias al entrenamiento mental

Terry Orlick



EDITORIAL
PAIDOTRIBO

COLECCIÓN PSICOLOGÍA DEPORTIVA

ENTRENAMIENTO MENTAL

**CÓMO VENCER EN EL DEPORTE
Y EN LA VIDA**

TERRY ORLICK



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Human kinetics Publishers, Inc.

Título original: *In pursuit of excellence*

Traducción: DIORKI, S. L.

Director de colección y revisor técnico: Dr. Josep Roca y Balasch

Diseño cubierta: Carlos Páramos

© 2003, Terry Orlick

Editorial Paidotribo

Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.ª

08011 Barcelona

Tel. 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33

<http://www.paidotribo.com>

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:

ISBN: 84-8019-705-6

Maquetación: Editor Service, S.L.

Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

Impreso en España por A & M Gràfic, S. L.

A mi madre, por darme el don máspreciado del que un ser humano puede gozar: el amor incondicional. A mi padre, que me mostró el don de no dejar nunca de aprender.

AGRADECIMIENTOS

A los cientos de deportistas, entrenadores, estudiantes y personas que supieron llegar muy lejos en tantos y tantos campos profesionales, puesto que todos ellos me han obligado a dar lo mejor de mí mismo y me han permitido seguir aprendiendo y creciendo como profesional y como persona, al tiempo que ellos buscaban y encontraban su propio potencial. A mi maravillosa esposa, por su pasión. A la pequeña Jewelia, por recordarme cada día que lo importante es disfrutar de los placeres sencillos de la vida. A Claudette Ladouceur y Melinda Graham, por su inapreciable ayuda en la revisión final de este libro. Gracias a todos por haber enriquecido mis ideas y mi vida.

ÍNDICE

PARTE I VISIONES DE LA EXCELENCIA

Capítulo 1	La rueda de la excelencia	3
Capítulo 2	Un viaje a la excelencia	25

PARTE II COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

Capítulo 3	Compromiso con la excelencia	47
Capítulo 4	Conexión centrada en los objetivos	57
Capítulo 5	Objetivos significativos	71
Capítulo 6	Perspectiva positiva	83

PARTE III PREPARACIÓN MENTAL PARA LA EXCELENCIA

Capítulo 7	Alcanzar la excelencia	95
Capítulo 8	Búsqueda de la excelencia	109
Capítulo 9	Visualizaciones positivas	129
Capítulo 10	Relajación e intensidad	147
Capítulo 11	Cómo controlar la distracción	163
Capítulo 12	Simulación	173
Capítulo 13	Entrar en la zona zen	189

Capítulo 14	Autohipnosis	199
Capítulo 15	Haz que tus estrategias trabajen para ti	211

PARTE IV VIVIR LA EXCELENCIA

Capítulo 16	Cómo prevenir las situaciones de pánico	221
Capítulo 17	Cómo sacar el máximo provecho de tu entrenador	233
Capítulo 18	Armonía en el equipo	247
Capítulo 19	Aprender de las derrotas	261
Capítulo 20	Prevenir el exceso de trabajo y disfrutar de la vida	267
Capítulo 21	Del héroe al cero y vuelta	275
Capítulo 22	Elegir la autodirección	285

Bibliografía y fuentes	291
Otros libros del autor	293
Sobre el autor	294

PARTE I

**VISIONES
DE LA
EXCELENCIA**

Esta página dejada en blanco al propósito.

CAPÍTULO 1

LA RUEDA DE LA EXCELENCIA

La superación en la vida y en el modo de actuar comienza con la visión de adónde quieres ir y el compromiso que supone llegar allí. A lo largo de mi vida, el trabajo con miles de personas me ha llevado a comprender con claridad qué se requiere para hacer este viaje con éxito. Hay siete elementos de la superación personal que son críticos y que sirven como guía en el camino hacia la excelencia: *compromiso, atención dirigida, confianza, visualizaciones positivas, preparación mental, control de la distracción y aprendizaje constante*. Estos elementos, que constituyen la rueda de la excelencia, proporcionan las claves mentales para capacitarte y liberarte, de forma que puedas ser la persona que realmente deseas ser. La buena noticia es que cada uno de estos elementos está potencialmente bajo tu control (v. fig. 1.1).

MI OBJETIVO AL
ESCRIBIR ESTE
LIBRO ES
LIBERARTE PARA
QUE TE CONVIERTAS
EN LA PERSONA
Y EL PROFESIONAL
QUE PUEDES
SER, ASÍ COMO
CAPACITARTE
PARA QUE VIVAS
DE UNA MANERA
CONSISTENTE Y TE
DESENVUELVAS
DE ACUERDO CON
TU POTENCIAL.

Todos somos actores que vivimos el drama de la vida en distintos contextos. Somos capaces de perseguir nuestros sueños y alcanzar nuestras metas. Tenemos una fuerza ilimitada en el poder de nuestra mente. Por medio del desarrollo de los siete elementos de la superación, damos calidad y consistencia a nuestra forma de actuar y enriquecemos nuestras propias vidas.

A menudo, el corazón de la excelencia humana comienza a latir cuando descubres un objetivo que te da significado, alegría o pasión. Cuando en una tarea, o dentro de ti mismo, encuentras un aspecto que te comprometes realmente a desarrollar, todo lo demás también puede crecer. El alma de la superación crece de manera

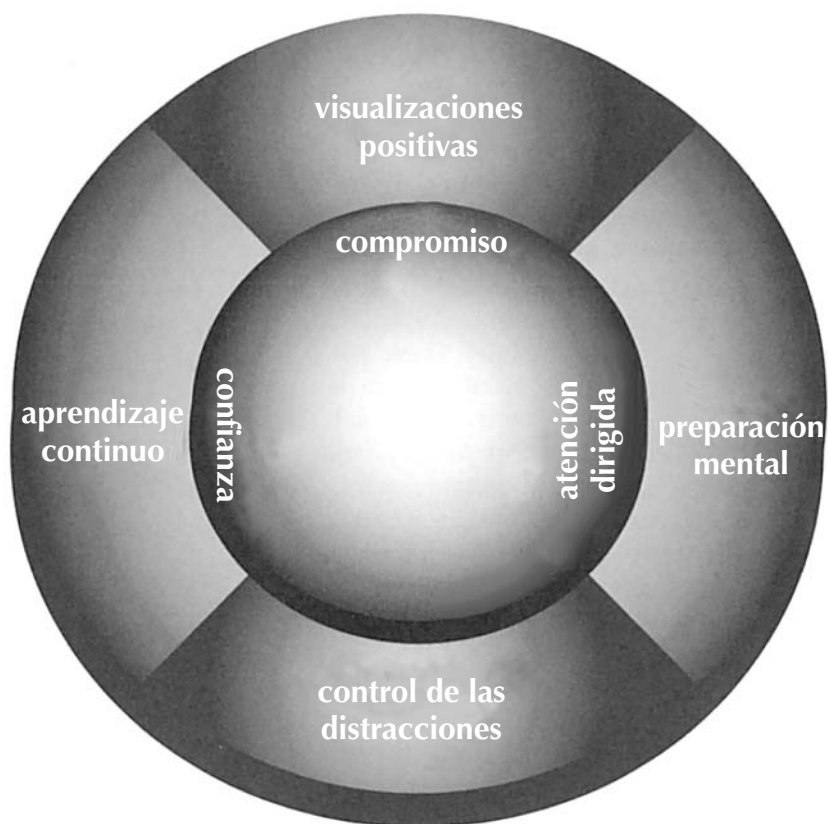


Figura 1.1 La rueda de la superación personal.

natural cuando te encuentras centrado y confiado, y cuando estás en conexión absoluta con cada uno de los pasos de tu tarea. Es esta atención dirigida la que te libera para continuar aprendiendo, experimentando, creando, disfrutando y llevando a la práctica tus propias capacidades.

COMPROMISO

El primer elemento de la excelencia es tu *compromiso* para:

- Perseguir tu sueño o hacer una aportación significativa a dicho sueño.
- Ser lo mejor que puedes ser.
- Hacer todo lo necesario para destacar.
- Desarrollar los caminos mentales, físicos y técnicos para destacar.
- Fijarte unas metas personales claras y perseguirlas sin darte por vencido.
- Perseverar pese a los obstáculos, aunque parezcan insuperables.
- Continuar aprendiendo, alimentar tu pasión y encontrar alegría en tu tarea.

El compromiso es el primer elemento esencial que te guía en la búsqueda de la superación personal. Si estás dispuesto a comprometerte, puedes hacer casi cualquier cosa; si no te comprometes, las metas de alto nivel son virtualmente imposibles de alcanzar. Existen muchas fuentes diferentes de compromiso, que conducen a la superación personal. Las más elementales son:

- Pasión por tu ocupación.
- Deseo de sentirte competente, necesitado, valorado, importante, exitoso, o especial.
- Buscar una satisfacción para tu potencial, llegar a ser aquello que eres capaz de ser, o hacer una contribución significativa en ese campo.
- Orgullo por tus acciones o creaciones.
- Disfrutar de seguir aprendiendo.

La superación se basa en tener, o crear, una visión positiva de adónde quieres llegar –en tu deporte, en el área de tu ocupación o en tu vida al margen de tu profesión–. Para sobresalir en cualquier tarea debes poseer, o desarrollar, una razón para hacerlo, una pasión por tu ocupación. Se desarrollan de forma natural unos niveles elevados de compromiso cuando partimos de visiones positivas y del amor o el disfrute por aquello que se está haciendo –aunque existan también partes duras, y no todo sea divertido–. El compromiso surge cuando aprecias los momentos especiales, te entregas a tu cometido y disfrutas del crecimiento personal continuado. Si te gusta lo que haces (o, al menos, una parte) y eres capaz de mantenerte comprometido con ello, llegarás a ser muy competente en ese campo –y ésa es una meta muy valiosa y positiva–. Para llegar a ser realmente bueno en ese aspecto, y continuar realizando tu tarea a un nivel elevado durante largos períodos de tiempo, es necesario que ames tu ocupación. Para la mayoría de los profesionales que sobresalen en los más altos niveles, su ocupación se ha convertido en una pasión que guía sus vidas, al menos durante extensos períodos de tiempo. Están verdaderamente apasionados con su tarea. Aman las partes divertidas de lo que hacen y extraen energía positiva de su empeño, lo cual les ayuda a alcanzar sus metas y beneficiarse del esfuerzo.

Surgen sentimientos de satisfacción con uno mismo, confianza y aportes valiosos a partir del proceso de comprometerse día a día con la misión personal, superar obstáculos, encontrar alegrías sencillas y conseguir un crecimiento personal mientras se recorre el camino. La excelencia resulta de actuar cada día de una forma que te lleve a sobresalir –paso a paso–. Esto implica comprometerte con una preparación creciente y de alta calidad, y concentrarte plenamente en el camino que tienes frente a ti. La meta final es conectarte plenamente todo el tiempo que dure tu acción, interacción o interpretación. La superación personal, la excelencia, requiere que perseveres durante los altibajos asociados a la búsqueda de un mayor rendimiento y que encuentres la manera de mantener tu mejor perspectiva de la cuestión. Hay veces en que los obstáculos parecen infranqueables. A todas las personas les sucede esto, incluso a los mejores profesionales. Si crees que los obstáculos son demasiado

grandes para vencerlos, tienes razón, incluso aunque estés equivocado. En momentos como éste, el desafío es recordar tu sueño, seguir apasionándote con determinadas partes de tu tarea y comprometerte totalmente con el proceso de aprendizaje. La persistencia y la perspectiva te guiarán a través de los obstáculos.

Dedicar un tiempo adecuado a la recuperación física y mental es una parte esencial de una actuación de alto nivel. Todos necesitamos un lugar donde sentirnos libres de los requerimientos de nuestra profesión o nuestra vida. Debes aprender a escuchar tu cuerpo y respetar tus necesidades de relajación, descanso, espacio personal, buena alimentación y momentos de esparcimiento lejos del ámbito profesional. Lo que haces con tu tiempo y el centrarte en cuestiones distintas a las profesionales tiene un impacto tremendo en lo que serás capaz de llevar a cabo en el plano profesional. Todos obtenemos beneficio de los momentos de descanso, ya sea solos, en contacto con la naturaleza o al lado de nuestros seres queridos. Si fracasas en encontrar un equilibrio entre trabajo de calidad y descanso de calidad, puedes destruirte a ti, a tu desempeño profesional y a tu amor por lo que haces. Uno de los grandes desafíos de la excelencia es hacerlo más beneficioso para ti y para tus objetivos últimos.

ATENCIÓN DIRIGIDA

El segundo elemento de la excelencia consiste en estar *plenamente centrado o completamente conectado*:

- A lo largo de la tarea, acción o interacción.
- En la tarea.
- En el momento.
- En tu lugar.
- En el desempeño.
- Totalmente absorto en lo que haces o experimentas.
- En el piloto automático.
- Liberándote para que las cosas buenas sucedan de una forma natural.

En un sentido muy real, **estar centrado lo es todo** –en la vida y en los objetivos profesionales. Estar centrado de forma positiva y absorbente canaliza tu compromiso hacia una serie de acciones positivas, y eso posibilita tu viaje hacia la excelencia. Una atención plenamente dirigida te libera de todo lo irrelevante y te conecta totalmente con tu experiencia o tu tarea. Se trata de un espacio mental donde no existe nada más, aparte de estar totalmente conectado con aquello que te atrae o que estás experimentando en ese momento. Centrarse es la habilidad mental más importante entre las que se asocian al aprendizaje creciente y al desempeño de alto nivel y consistencia. Tu desafío es descubrir y perfeccionar un enfoque que te libere para que puedas desarrollar al máximo tus capacidades y vivir plenamente centrado mientras estés desarrollando tu tarea, actividad o interpretación. La clave para un desempeño consistente y de alto nivel está en centrarte en los medios que te hacen libre para desarrollar tu capacidad en distintos contextos. La calidad de tu concentración incide en cada aprendizaje y cada tarea que afrontas. Determina cuánto aprendes, la calidad de lo aprendido, de tus acciones y de tu vida. Si guías tu concentración en direcciones positivas, tendrás bajo control la intensidad, dirección, duración y consistencia de tus acciones y reacciones.

La concentración para un mejor desempeño es a la vez natural y absorbente, fluye libremente y es intensa, es simple y mágica a un tiempo. Es una concentración que experimentabas a menudo cuando eras pequeño. La meta última de toda preparación y tarea es acceder a la zona de conexión a partir de una base consistente. Si entrenas tu mente para concentrarte plenamente, confías en tu conexión y te liberas para permitir que las preocupaciones se alejen, podrás vivir y actuar de forma más cercana a tus capacidades en las situaciones importantes. La clave para que todo esto se cumpla radica en centrarte en el presente –aquí y ahora– y aumentar gradualmente la consistencia, calidad y duración de tu concentración. Cuando saltes a la arena de la actuación, un sencillo giro de la concentración hacia algo menos exigente o más relajante puede ayudarte a conseguir un enfoque más claro, fuerte y positivo.

Tu concentración es el líder. Allí donde vaya tu concentración, todo lo demás la seguirá. Deja que ella te guíe con sabiduría.

CONFIANZA

El tercer elemento de la excelencia es la *confianza* en:

- Tu propio potencial.
- Tu capacidad para superar los obstáculos y lograr tus objetivos.
- Tu preparación.
- Tu foco.
- Tus elecciones.
- La relevancia de tu misión.
- La importancia de aquellos con los que trabajas o actúas.

La confianza es el tercer ingrediente esencial en la búsqueda de la superación personal. La confianza en tus acciones aumenta o disminuye según la calidad de tus experiencias y la medida en que has desarrollado tu fuerza mental. La confianza surge de tu compromiso con un trabajo de calidad, de hablarte a ti mismo de forma positiva sobre tus experiencias o tu papel en ellas y de mantenerte positivo a través de multitud de desafíos y batallas a lo largo del camino. La confianza crece cuando descubres qué enfoque funciona mejor para ti y vuelves sobre él regularmente.

Si existe una creencia estable en tu capacidad para llevar a cabo una misión, y una conexión absoluta con tu labor, se abrirán las puertas de los más altos niveles de la superación. Cuando interfieren experiencias o pensamientos negativos con tu confianza, tu actuación se tambalea –no porque seas menos capaz, sino porque permites que esas dudas interfieran en tu concentración y limiten tus posibilidades reales–. La confianza aparece cuando te sientes seguro de quién eres y qué haces. Cuando hay confianza, crees en tu punto de vista y tu labor progresa. Si no la hay, rara vez desarrollarás todo tu potencial. Para fortalecer tu confianza:

- Recuerda que hay alguien que cree en ti.
- Piensa en tu capacidad de forma positiva.
- Actúa como si pudieras conseguirlo.
- Apúntate a una preparación técnica, física y mental de alta calidad.
- Recuerda tus éxitos en entrenamientos, simulacros y tareas ya realizadas.

- Busca el lado positivo de todas tus experiencias y tareas.
- Extrae continuamente lecciones constructivas para mejorar la calidad y consistencia de tus actuaciones.

Rara vez comenzamos nuestras tareas con una confianza total en que conseguiremos nuestros objetivos o realizaremos nuestra misión con precisión. A menudo ignoramos lo que somos capaces de hacer. Los cirujanos inexpertos en el quirófano y los atletas inexpertos en el campo de la competición adquieren confianza a través de la experiencia, la práctica y el desempeño de su labor. Crecemos cuando reconocemos nuestras mejoras, aprendemos de nuestros fracasos y nuestros éxitos, y adquirimos sabiduría de quienes nos rodean.

La única manera de vencer en el juego de la confianza es fortalecer nuestras habilidades mentales. Cada elemento de la rueda de la excelencia puede ayudarte a mejorar tu preparación, la consistencia de tus acciones y tu nivel de confianza. Cuando fortaleces tus habilidades mentales, tu confianza también se fortalece y tu compromiso aumenta. A medida que tu compromiso crece, das más de ti mismo y adquieres más confianza, y ambas cosas aumentan el nivel y la consistencia de tu actuación. La confianza es como una llave maestra: abre la puerta de los mayores niveles de superación personal, y estos niveles elevados de excelencia abren a su vez la puerta a una mayor confianza.

Puedes desenvolverte bien sin sentir confianza en ti mismo –siempre que seas capaz de estar plenamente centrado en tu actuación–, pero es mucho más probable que desarrolles todo tu potencial sobre una base consistente si tu confianza y tu concentración trabajan juntas para ti. Este don procede del respeto a ti mismo y de liberar tu cuerpo y tu mente para que actúen sin limitaciones. Hazte ese regalo. Te lo mereces.

VISUALIZACIONES POSITIVAS

El cuarto elemento de la excelencia es utilizar tu *imaginación* de una manera *positiva* para:

- Producir inspiración y visiones positivas.
- Apuntar a objetivos específicos y cotidianos.
- Acelerar el proceso de aprendizaje.
- Prepararte para seguir tu plan de juego y desarrollar tu capacidad.
- Actuar y reaccionar en las formas más positivas.
- Mejorar la ejecución sin fisuras de tus habilidades.
- Aumentar tu confianza.

¿Cuáles son tus grandes sueños? ¿Qué es lo que deseas conseguir en el deporte que practicas o en tu actividad profesional? ¿Qué cosas positivas vas a realizar hoy –dentro y fuera del ámbito profesional–? ¿Cómo te gustaría desenvolverte durante tu próximo desafío o actuación? Piénsalo. Deja que esta idea germine en tu mente. Siéntela en tu cuerpo. Los pensamientos y las imágenes positivas ayudan a crear el estado mental y la concentración para una actuación de calidad, y guían tus acciones de una manera positiva.

Los mejores profesionales del mundo han desarrollado enormemente la habilidad de generar imágenes, y la utilizan cada día para crear un estado mental positivo para la superación personal. Ellos actualizan sus recuerdos positivos, rememoran sus sentimientos durante sus mejores actuaciones y crean unas visiones positivas de futuro. Utilizan sus visualizaciones para prepararse mentalmente para una práctica de calidad y para experiencias vitales alegres. Con el fin de prepararse para actuaciones futuras, repasan cuidadosamente los aspectos tanto positivos como negativos de sus actuaciones previas y mejoran mentalmente sus habilidades. Piensan, se ven o se imaginan como competentes, confiados, triunfantes y bajo control, lo que los sitúa en el estado de máxima calidad de actuación. Cuando están aprendiendo nuevas habilidades, procedimientos o métodos, vuelven mentalmente a las acciones deseadas una y otra vez para acelerar el proceso de aprendizaje. También emplean la habilidad de generar imágenes positivas para relajarse y recuperar el control cuando se distraen o se enfrentan con obstáculos.

El mayor beneficio de pensar, planificar y llevar tu imaginación por caminos positivos es la elaboración de un marco mental para vivir y desenvolverte con calidad. Esto te permite crear las condi-

ciones para el éxito sin haber ejecutado ninguna acción en el mundo real. Este procedimiento te sirve para incrementar la confianza, la concentración y el nivel de ejecución. Te hace sentirte bien contigo mismo, con tu preparación y tu capacidad para hacer las cosas que deseas hacer. Con la práctica, conseguirás experimentar *a priori* y *a posteriori* muchas acciones deseadas, sentimientos, sensaciones y habilidades que son necesarias para la ejecución satisfactoria de tu tarea. Tu imaginación puede llevarte adonde quieras ir y adonde nunca antes has estado.

PREPARACIÓN MENTAL

El quinto elemento de la excelencia es la *preparación mental* para:

- Crear oportunidades de aprendizaje positivo.
- Aprovechar esas oportunidades de aprendizaje.
- Desarrollar habilidades físicas, mentales y técnicas que son esenciales para sobresalir en tu campo.
- Planificar, preparar y evaluar de forma eficaz.
- Seguir un camino que saque lo mejor que hay en ti.
- Relajarte y ser capaz de centrarte en otros ámbitos además del profesional.

La superación, la excelencia personal, exige que encuentres la manera de obtener cada día el máximo de ti y de tus experiencias en cuanto a prácticas, acciones y aprendizaje. Esto comienza con el compromiso de estar preparado mentalmente para aprovechar al máximo cada experiencia y cada oportunidad. Para estar mentalmente preparado, debes acceder a un estado positivo, centrado en el aprendizaje, la acción, o la interacción. Para sobresalir en cualquier campo, debes aprender las habilidades esenciales y llevarlas a la práctica para perfeccionarlas y ejecutarlas de forma eficaz bajo condiciones de gran exigencia, así como extraer lecciones de cada una de tus experiencias. La excelencia llega cuando estás mentalmente preparado para actuar de manera positiva. Los grandes profesionales tienen planes de acción o métodos muy eficaces para



Antes de lanzarte a realizar cualquier acción, debes diseñar un plan para alcanzar tus objetivos.

conseguir estar preparados mentalmente y lograr así lo que desean cada día y durante cada actuación.

Puedes prepararte mentalmente si piensas en tus objetivos y en lo que vas a hacer para alcanzarlos. ¿Qué es lo que quieres conseguir hoy? Puede que te sea útil escribir tus objetivos y repasarlos mentalmente. Esto puede incrementar tu compromiso con tus planes y objetivos. Busca formas sencillas y eficaces de estar mentalmente preparado para concentrarte en lograr tus objetivos cotidianos. Para continuar aprendiendo y lograr un desempeño de alto nivel, es fundamental desarrollar un plan de acción y una forma de pensar que te lleven al estado ideal de preparación. Los planes

de acción positivos suelen incluir visualizaciones positivas, pensamientos reforzadores de la confianza y elementos que te recuerden específicamente qué es lo que quieres hacer exactamente y en qué debes centrarte para hacerlo.

Conseguir la excelencia es un proceso de autodescubrimiento y ampliación de horizontes, que se basa en descubrimientos constantes que te conducen a objetivos y actuaciones mejores. Cuando descubras qué es lo que funciona y lo que es mejor para ti, has de seguir ese camino, incluso si supone enfrentarte a obstáculos. Los profesionales de alto nivel son muy buenos en seguir su propio camino. Son grandes aprendices autodirigidos. Han aprendido a mantener una perspectiva positiva, a respetar aquello que funciona mejor para ellos y a continuar buscando la manera de mejorar. Con una planificación y una acción positivas, tener la mente puesta en la superación personal se convierte en una forma de ser natural. Esto te conduce a una actuación de alto nivel y de calidad.

CONTROL DE LAS DISTRACCIONES

El sexto elemento de la excelencia consiste en el desarrollo de habilidades para *controlar las distracciones*, de forma que:

- Se mantiene una concentración eficaz y positiva frente a las distracciones.
- Se recupera una concentración eficaz después de distraerse antes, durante o después de una actuación.
- Restablece rápidamente tu mejor concentración.
- Se actúa al nivel deseado.
- Se mantiene fiel al plan de juego.
- Se consigue un descanso adecuado.
- Se permanece en el mejor de los caminos que conducen a la superación personal.

Una vez que hayas aprendido a estar totalmente conectado con tus acciones, aunque sea durante períodos de tiempo moderados, controlar la distracción se convierte en la habilidad más importante en relación con la calidad y la consistencia de tus actuaciones. El

control de la distracción se refiere a tu habilidad para mantener o recuperar una concentración positiva cuando te enfrentas a distracciones potenciales, obstáculos, material negativo o retrocesos. Las distracciones pueden ser *externas*, cuando proceden de la gente o las circunstancias de tu entorno, o *internas*, cuando surgen de tus propios pensamientos o de tus expectativas. Mantener una perspectiva positiva antes y después de una actuación, y recuperar una concentración plena durante la acción son esenciales para que tu capacidad funcione sobre una base consistente. Las habilidades de control de la distracción son especialmente importantes cuando se actúa en situaciones de mucha exigencia o de gran estrés. Aprendes a dar un giro positivo a la atención cuando desarrollas un plan de restablecimiento de la concentración y actúas según ese plan. Cuando experimentes pensamientos negativos, un lapsus de la concentración, retrocesos, o altibajos en tu confianza –antes, durante o después de una actuación–, tu objetivo debe ser recuperar con rapidez una perspectiva positiva o una concentración absoluta. Puedes aprender a conectarte de nuevo de una forma más rápida y eficaz si piensas en lo que es mejor para regresar a la acción, si planificas tus acciones y practicas el restablecimiento de tu atención siempre que tengas oportunidad de hacerlo. Los grandes profesionales dan un giro a su atención por medio de recordatorios sencillos, imágenes o focos de su atención que los llevan a conectarse de nuevo y a tener las cosas bajo control. Esto los lleva adonde desean con un estado mental más positivo y una conexión total con su actuación del momento. Si aumentas tu capacidad para centrar la atención con rapidez, conseguirás mayor consistencia en tus actuaciones y disfrutarás más de la vida.

APRENDIZAJE CONSTANTE

El séptimo elemento de la excelencia es el compromiso y la pasión por *aprender de manera constante*, lo cual consiste en:

- Reconocer lo que has hecho bien.
- Reconocer lo que puedes mejorar o perfeccionar.

- Extraer lecciones importantes de cada experiencia o actuación.
- Elaborar cómo afectan tu compromiso, tu preparación mental y tu concentración a tu actuación.
- Tener como objetivo el mejorar en aspectos importantes.
- Poner en práctica las lecciones aprendidas en tu aprendizaje constante.

La excelencia personal es el resultado de vivir las lecciones que extraes de tus experiencias. Los grandes profesionales se mantienen en un alto nivel de excelencia porque se comprometen a aprender constantemente. Se preparan bien, hacen valoraciones meticulosas después de sus actuaciones y llevan a la práctica las lecciones que han aprendido. Reconocen sus cualidades, buscan los aspectos positivos de sus actuaciones y se imponen objetivos para mejorar. Ganan inspiración, confianza y alegría porque buscan sus virtudes personales y no dejan de reflexionar sobre qué es lo que les hace vivir con plenitud y desenvolverse al máximo de sus posibilidades. Extraen su inspiración de los obstáculos y canalizan esa energía hacia su propia mejora.

Puedes aprender lecciones importantes si evalúas tus acciones de forma global, así como las partes más importantes y cuál fue el papel que desempeñó tu estado mental en esa actuación. Por ejemplo, podrías preguntarte: *¿Estaba lo suficientemente preparado? ¿Estaba mentalmente preparado? ¿Me concentré pese a las distracciones? ¿Mantuve la concentración durante toda mi actuación?*

El aprendizaje constante se centra en tres acciones importantes:

1. Reflexionar sobre lo que salió bien y por qué salió bien.
2. Apuntar a objetivos relevantes para continuar mejorando.
3. Aplicar las lecciones aprendidas.

Al comprometerte a iniciar estas tres acciones sobre una base constante, optimizas tus oportunidades de aprendizaje. Estas acciones guían tu preparación y tu búsqueda continua de superación.

Perseguir tu verdadero potencial, considerar tu estado mental y tu concentración, te conducirá a experiencias de disfrute y a las mejores actuaciones. Has de continuar definiendo tu atención hasta que esté donde desees que se encuentre. Al principio, puede servir-

te de ayuda escribir las lecciones que has aprendido durante tus mejores, y no tan buenas, experiencias o actuaciones; al final, es mejor si las conservas en tu «agenda mental». Considera esas lecciones, recuérdalas y actúa de acuerdo con ellas. El grado en que sigas este proceso de evaluación meticulosa, constructiva y personal y hasta qué punto lo lleves a la acción afectará directamente tu tasa de aprendizaje, el nivel y la consistencia de tus acciones, y la calidad de tu vida.

EDUCAR LA EXCELENCIA

He tenido la suerte de trabajar y tratar con muchos de los mejores profesionales del mundo, que han sobresalido en disciplinas diversas. La revelación más asombrosa acerca de estos profesionales de excepción es la gran similitud que todos presentan en cuanto a sus habilidades mentales altamente desarrolladas y la perspectiva tan positiva que poseen acerca de sus actuaciones. Los atletas asiáticos, campeones olímpicos o mundiales, tenían unas perspectivas sobre sus actuaciones y unas habilidades mentales muy parecidas a las de los atletas de Canadá, Estados Unidos y Europa. Los cirujanos y astronautas más brillantes de Estados Unidos poseían unas perspectivas sobre sus actuaciones y una potencia mental muy semejantes a las de los mejores intérpretes de música clásica de Europa y Escandinavia. Aunque habitan en lugares diferentes y sobresalen en campos distintos, forman parte de una misma cultura centrada en la acción. Todos poseen una rueda de la excelencia muy depurada.

Merece la pena tener en cuenta que todos los grandes profesionales, desde los jugadores de hockey LNH hasta los intérpretes de música clásica, mencionan el importante papel que han desempeñado y continúan desempeñando la diversión, la alegría, la pasión o el amor por sus aspiraciones a la hora de sentirse liberados para destacar. La alegría que les producen sus aspiraciones aumenta el compromiso constante con su misión y les ayuda a mantenerse positivos durante los altibajos de su viaje.

Esos que sobresalen a altos niveles se parecen más a ti de lo que piensas. Se ponen nerviosos, incluso se asustan, antes de competir o participar en los grandes eventos. Su confianza sufre altibajos y a veces dudan de sus capacidades. Lo que diferencia a estas personas es que se comprometen plenamente para desarrollar un aspecto de su vida y perseveran en desarrollar las habilidades mentales que son claves para destacar en ese campo. En otros aspectos de sus vidas es habitual que se consideren normales o parte de la media. Sean tus metas elevadas o modestas, los siete elementos que componen la rueda de la excelencia te harán iniciar un viaje excitante hacia tu verdadero potencial de actuación en la vida.

Los siete caminos a la superación personal están estrechamente relacionados y cada uno de ellos desempeña un papel importante en la consecución de la mejora constante. El compromiso suministra el combustible necesario para que te desplaces por el camino que conduce a la superación –día tras día, mes tras mes, año tras año–. La concentración da calidad a tu aprendizaje y a tu experiencia o actuación. Las visualizaciones positivas te proporcionan inspiración o fuerza interior para seguir persiguiendo tus metas y sueños.

Si aplicas el compromiso y la concentración a la consecución de un objetivo, tendrás grandes probabilidades de lograrlo. El compromiso y la concentración conducen a las acciones positivas que constituyen tu confianza, y esta confianza, a su vez, aumenta tu compromiso y concentración. En conjunto, te abren la puerta a nuevas realidades. Cuando comiences a confiar en tus capacidades, tu preparación y tu concentración, serás libre para conectarte totalmente con lo que haces, para dejar que ésta fluya, para actuar al máximo de tus posibilidades de la manera más natural. Cuando tu confianza se tambalee, debes recordar tus triunfos, buscar tus razones para creer en ti y rememorar tu mejor estado de concentración. Continúa atento a tu compromiso, tu conexión y tu confianza interior para asegurarte el crecimiento y el esfuerzo constantes.

Si te comprometes a desarrollar y depurar los vínculos mentales con la superación personal, comenzarás a avanzar en la dirección correcta. Permite que tu visión de adónde quieres llegar imprima una dirección concreta a tus acciones. Permite que las visiones positivas de tus pasos sencillos y cotidianos te muestren un camino y

unas metas visibles, y te guíen, por tanto, en tu búsqueda de la excelencia. Trabaja en mejorar tu concentración día a día, paso a paso, momento a momento. Una concentración absorbente hace posible la superación. Tómate tiempo para prepararte mentalmente con el fin de que abordes tu trabajo, práctica o actuación en el estado psicológico adecuado. La preparación mental te capacita para ser consistente en tu aprendizaje y en tus mejores acciones. Elabora un plan para controlar la distracción y permanecer en el camino deseado, y regresar a él cuando te desvíes. Comprométete a realizar un aprendizaje constante para asegurar que seguirás aprendiendo y creciendo en aspectos significativos y que aplicarás cada día las lecciones extraídas de tus experiencias.

Cuando nuestro potencial se queda corto en el deporte, el trabajo, la escuela, las relaciones, la salud o la vida, generalmente se debe a que nuestras ruedas mentales gira sobre aspectos poco desarrollados. Tal vez el corazón de nuestro compromiso o el alma de nuestra concentración no sean lo suficientemente fuertes, o alguno de los otros elementos de la superación no esté del todo desarrollado. Esto se traduce en una rueda inestable o inconsistente. Necesitamos ruedas mentales poderosas que nos guíen hasta la superación personal.

Para conseguir la meta de la excelencia, hemos de hacer todo lo que esté en nuestra mano para realizar nuestros objetivos y nuestros sueños, subir el nivel y la consistencia de nuestras actuaciones, experimentar un mayor disfrute y satisfacción personales con nuestros propósitos e incrementar la calidad de vida en general. Un objetivo no tiene por qué convertirse en lo único a lo que aspiremos en la vida, pero sí debe ser lo único que exista para ti durante el período en el que estés inmerso en el proceso de realizarlo o conseguirlo.

Cada persona parte de un punto distinto de acuerdo con sus habilidades personales. Si desarrollas e incrementas esas habilidades, aunque sea durante cortos períodos de tiempo, estarás más vivo –probarás la esencia de la superación personal–. Si llevas a cabo cada uno de los siete elementos de la excelencia, aumentarás enormemente tus posibilidades de viajar en una dirección positiva y consumir tu propia potencialidad.

CÓMO CONSEGUIR QUE LA RUEDA TRABAJE PARA TI

La rueda de la excelencia puede servirte de guía para mejorar cualquier aspecto importante de tu vida. Decide qué es más importante para ti en este momento. Después echa un vistazo a la rueda mientras piensas en tu objetivo. Comprueba qué habilidades mentales son más fuertes y cuáles necesitan fortalecerse más. Ponte como objetivo mejorar el área concreta que ahora es más relevante para ti. Elabora un plan para tu propio perfeccionamiento y trabaja en su desarrollo. Regresa a la rueda para valorar tu progreso y para plantearte otra área que debas mejorar. Las preguntas siguientes pueden serte de ayuda para aclarar la dirección que has de seguir.

Compromiso

- ¿Tienes claros tus objetivos? ¿Son un desafío para ti? ¿Haces todo lo que está en tu mano para conseguirlos?
- ¿Haces algo cada día que te acerque un paso más a tus objetivos?
- ¿Trabajas a diario en mejorar con cada actuación que realizas?
- ¿Es tu compromiso con la calidad de entrenamiento, aprendizaje, práctica, preparación y desempeño lo suficientemente fuerte como para ayudarte a alcanzar tus objetivos?
- ¿Mantienes un elemento de disfrute en tus propósitos y en tu vida?
- El compromiso que tienes con tus necesidades de descanso y de recuperación, ¿es lo suficientemente fuerte como para que resistas el desafío que supone este viaje?

Atención dirigida

- ¿Sabes qué tipo de enfoque te ayuda a desenvolverte mejor?
- ¿Sabes qué tipo de enfoque te ayuda a aprender mejor?
- ¿Tienes un plan consistente para entrar en un estado de concentración plena?

- ¿Trabajas en aumentar la calidad y consistencia de tu enfoque? ¿Cómo?
- ¿Te centras en hacer esas pequeñas cosas que son una ayuda para ti?
- ¿Mantienes la concentración al máximo durante toda la clase, práctica, sesión de trabajo, interacción, o actuación? ¿Cómo?

Confianza

- ¿Crees que puedes realizar tus sueños o conseguir tus metas?
- ¿Te colocas en situaciones que te dan la oportunidad de creer en ti mismo o conseguir tus objetivos?
- ¿Tienes en cuenta los mejores aspectos de tus actuaciones y de tu vida? ¿Todos los días?
- ¿Eres capaz de observar tu propio progreso y apreciarlo?
- ¿Piensas y te comportas de manera que te sientas positivo y confiado?
- ¿Confías en ti mismo, en tu preparación y tu concentración? ¿Podrías hacerlo mejor?
- ¿Permites que tu manera de hacer las cosas se despliegue libremente?

Imágenes positivas

- ¿Posees una gran visión de adónde quieres llegar con tu profesión, o con tu vida? ¿Tienes esa visión clara en la mente?
- ¿Piensas en esa visión con regularidad?
- ¿Puedes imaginarte actuando exactamente como desearías, haciendo las cosas que te gustaría hacer, o siendo de la forma que te gustaría ser?
- ¿Te ves alcanzando tus objetivos? ¿A menudo?
- ¿Puedes imaginarte haciendo pequeñas cosas, dando cada día pasos que te acerquen a tus objetivos? ¿Todos los días?

- ¿Despiertas esas imágenes positivas cada día trabajando en ellas de un modo positivo cada día?

Preparación mental

- ¿Mantienes un estado mental positivo durante tus sesiones de trabajo, interacciones, prácticas y actuaciones? ¿Siempre?
- ¿Buscas oportunidades en todas las circunstancias?
- ¿Mantienes una perspectiva centrada en el aprendizaje y crecimiento continuos?
- ¿Te preparas mentalmente para actuar lo mejor posible cada día en el colegio, el trabajo, las prácticas, y las competiciones? ¿Podrías hacerlo mejor?
- ¿Estás instalado en el lado positivo o en el negativo?
- ¿Estás abierto a diferentes posibilidades, a la creatividad del momento, a la dinámica de la situación?
- ¿Mantienes el sentido de la diversión en tus ambiciones?

Control de la distracción

- ¿Posees una perspectiva de la vida y de la profesión que te permita evitar, minimizar, o controlar el estrés y las distracciones?
- ¿Eres capaz de mantener el mejor enfoque incluso cuando te enfrentas a tropiezos o distracciones?
- ¿Estás preparado para superar las distracciones, recuperar la concentración rápidamente y tomar el control de nuevo cuando tengas que afrontar errores en tu actuación, o retrocesos? ¿Puedes hacerlo de una forma consistente?
- ¿Eres capaz de transformar los aspectos negativos en positivos, más que los positivos en negativos?
- ¿Posees un plan eficaz para manejar las distracciones?
- ¿Actúas según ese plan? ¿En todas las ocasiones?

Aprendizaje constante

- ¿Te comprometes a aprender de manera constante?
- ¿Buscas tu lado positivo, el de los demás y el de tus acciones?
- ¿Extraes lecciones importantes de cada actuación y cada experiencia importante?
- ¿Llevas a la práctica esas lecciones cada día o en cada oportunidad que se presente, antes de tu siguiente actuación, interacción, o acontecimiento?
- ¿Te planteas el papel que han desempeñado tu estado mental y tu concentración en tu actuación o en tu interacción?
- ¿Te comportas según lo que has reflexionado a ese respecto? ¿De manera consistente?

Esta página dejada en blanco al propósito.

CAPÍTULO 2

UN VIAJE A LA EXCELENCIA

Mis experiencias personales como deportista y como entrenador han sido muy enriquecedoras, y me han brindado triunfos memorables que permanecen en mi interior. Algunos de esos triunfos implicaron conseguir metas personales; otros, ayudar a otras personas a lograr sus objetivos; y también los hubo que supusieron entablar relaciones humanas estrechas y la alegría de participar en esa experiencia. Alcancé uno de mis máximos logros en el deporte la primera vez que di el cuádruple salto mortal de espaldas en el trampolín. Algunas personas quedaron impresionadas. Otros quizá pensaron «¿y qué? ¿A quién le importa que hagas a tu cuerpo dar vueltas cuatro veces antes de aterrizar? ¿Qué cambio supone eso?»

Puede que aquello no supusiera un cambio para nadie, pero sí lo fue para mí. Me sentí fenomenal

EL SER HUMANO NO
SÓLO QUIERE VIVIR,
SINO TAMBIÉN
TENER ALGO POR LO
QUE VIVIR. PARA
ALGUNOS DE
NOSOTROS ESO
SIGNIFICA BUSCAR
NUESTRO
POTENCIAL A
TRAVÉS DE UN
DEPORTE O DE
ALGÚN OTRO TIPO
DE DESAFÍO.

por haber realizado una acción que implicaba el compromiso de ampliar mis límites personales. A lo largo de un período de aproximadamente ocho años, había ocurrido poco a poco... medio giro... uno completo... doble... triple... tres vueltas y media... tres y tres cuartos... ¡cuádruple! Una ráfaga de excitación recorrió mi cuerpo... una satisfacción por haber explorado mi potencial en un área de la existencia que puede parecer pequeña e insignificante, pero que para mí significaba mucho. Había ampliado mis límites personales.

El deseo de convertirte en el mejor –sobresalir, conseguir las mejores marcas, ser el más destacado en el campo que has elegido– es una aspiración humana valiosa que te puede llevar al crecimiento personal, a una mayor aportación a los que te rodean y a una vida que tenga más sentido. Si a ninguno nos preocupara la calidad de nuestras aportaciones, actuaciones, trabajos, creaciones, productos, servicios o interacciones, nuestra sociedad daría un marcado giro negativo. Sin embargo, los niveles elevados de ejecución o la superación personal en cualquier campo no se alcanzan fácilmente. El camino a menudo es duro y escarpado. Hay multitud de obstáculos que superar y barreras que sortear. Hacerte una persona hábil en cualquier campo –deporte, interpretación artística, medicina, ciencia, negocios, literatura, enseñanza, entrenamientos o paternidad– requiere un alto grado de compromiso, una concentración absorbente, y creer en tu propio potencial.

Las mayores barreras en nuestro camino a la excelencia son las psicológicas que nos ponemos nosotros mismos, a veces sin darnos cuenta. Mi fracaso en intentar siquiera el quíntuple salto mortal es un buen ejemplo. Sin embargo, llegué a convencerme de que aquello era imposible. Quizá fuera una cuestión como la de la «milla en cuatro minutos». Hubo un tiempo en que eso se consideraba también como una marca imposible, hasta que un hombre lo consiguió y entonces, casi de inmediato, un gran número de personas también lo lograron. No fue la forma física de los corredores lo que cambió; fue su convicción de que era posible. Así como tus convicciones limitan el cambio, tus propios límites varían.

Cuando viajé por el Sureste Asiático tuve oportunidad de ver a hombres descalzos caminar sobre brasas de carbón. Aquellas brasas ardientes generaban un calor increíble y, sin embargo, aquellos

hombres resultaban indemnes, sin ampollas y sin cicatrices. ¿Es ésta una habilidad increíble entre las capacidades de un ser humano normal? ¿Cuántos de nosotros pueden creer que esto es posible? Es cuestión de límites. Los que caminan sobre el fuego y los mejores profesionales del mundo están hechos de carne y hueso como tú y como yo; su fuerza radica en su compromiso y su convicción. El compromiso y la convicción dan lugar a nuevas realidades.

DISFRUTAR DEL DESAFÍO

Desde que dejé de competir en el deporte, he disfrutado de un montón de actividades al aire libre como conducir trenes, montar en canoa, navegar en kayak y practicar esquí de fondo. Nunca entrené de manera formal ni competí en estas disciplinas, pero todavía nos ofrecen desafíos y diversión.

Una noche de invierno, el cielo estaba claro, había luna llena y el aire nocturno era helador. La nieve relucía como cristales que bailan bajo la luz de la luna. En esta noche majestuosa, decidimos salir a subir esquiendo hasta una casa de madera que había entre los árboles. En la casa, encendimos un fuego, tomamos algo de vino y esto-fado, y bromeamos un rato; después decidimos descender la montaña nuevamente. A medida que bajaba esquiendo, me sentía parte de la montaña, no distinguía dónde terminaba ella y dónde empezaba yo. Me sentía tan cercano a la montaña, abrazándola y sintiendo como ella me abrazaba, que me dejé fluir por la pista cubierta de nieve. Entraba y salía de las sombras según la luna atravesaba los árboles. Estaba totalmente absorto en la experiencia. Era algo nuevo, un desafío, sensual, divertido, excitante, que requería esfuerzo físico, un viaje al corazón de la naturaleza –una experiencia especial, del tipo de las que te hacen sentir feliz de estar vivo–. Hay pocas situaciones en las que tengamos tanto contacto con los demás, y con nosotros mismos, como sucede en la naturaleza y el deporte.

El deporte, la naturaleza y otras actividades relevantes te ofrecen multitud de oportunidades de sentirte libre para disfrutar, durante breves períodos de tiempo, de ocasiones de las que no se dispone fácilmente en otros ámbitos de nuestra sociedad. Podemos satisfa-

cer nuestras necesidades de excitación, control personal o riesgo al aceptar retos que perseguiremos con pasión. Experiencias así nos hacen sentir más vivos y más capaces de dirigir nuestro propio destino. Ésta es una de las buenas razones que hay para buscar desafíos significativos dentro y fuera del deporte. Realizar estas experiencias, sentirte competente y dueño del control de la situación proporciona mucha satisfacción.

El proceso constante de buscar y encontrar retos que amplíen nuestra capacidad nos asegura el continuar aprendiendo y creciendo. Hay desafíos deliciosos que nos cautivan, nos absorben, nos elevan, o nos hacen crecer de alguna manera, y son los que dan corazón a la vida y pasión a nuestras aspiraciones. Lo que a mí me resulta delicioso puede no resultártelo a ti. Cada uno busca su camino, su contexto y su nivel.

Como conductor de canoas descubrí que el reto de recorrer un río no es un conflicto entre el hombre y la naturaleza, sino más bien un proceso de fusión de los dos. Uno no conquista un río, sino que siente el río. El riesgo calculado, el encontrar un sentido por un momento y la intensidad de la experiencia te hacen sentir liberado, y de algún modo, mejor. Es una experiencia de realización personal más que una experiencia de victoria sobre otros o sobre el río. Muchos retos pueden contemplarse de este modo. Cada experiencia o exploración pueden conducirte al disfrute, la iluminación o el descubrimiento. No hay manera de fracasar en «experimentar la experiencia»; experimentar se convierte en el objetivo. La experiencia puede llevarte a una actuación perfeccionada, a descubrirte a ti mismo, a la satisfacción personal, a un mayor nivel de alerta, o simplemente puede ser interesante, divertida o significativa.

Esto se hizo evidente cuando yo descendía el legendario río Nahanni del Sur en los territorios del Noroeste de Canadá. Nadie puede comprender totalmente lo que ese río significó para mí, lo que me aportó y la interacción que, a lo largo del camino, se estableció entre ambos. Así son las cosas con el río o con el deporte, con las actuaciones, con la vida. No hay dos personas que perciban las cosas igual, aunque sea en el mismo momento. Cada punto de vista es único, cada experiencia es personal, cada acción es diferente e irrepetible... y así debe ser.

Responder a los desafíos de la vida de manera personal es lo que nos da sentido a cada uno de nosotros. Fracasar en la respuesta a esos desafíos supone reducir el potencial y dejar pasar la esencia de la vida. Durante la guerra, en muchos campos de prisioneros, quienes no eran conscientes del valor de estar vivos y abandonaban su voluntad de vivir finalmente morían. Quienes tenían un propósito en la vida, o algo que merecía la pena estaba esperándoles, sobrevivieron a los horrores más increíbles y las condiciones más duras. El sufrimiento dejaba de ser sufrimiento cuando encontraba un sentido. Viktor Frankl, un joven médico que sobrevivió a los horrores de la reclusión en un campo de concentración, descubrió por experiencia personal que «encontrar el sentido de la propia vida es la principal fuerza que motiva al ser humano» (Frankl, 1998, 154). Eso es lo que literalmente marca la diferencia entre la excelencia y la mediocridad, entre la vida y la muerte.

Aunque el sentido de la vida de cada uno es único y cambia a lo largo de la existencia, fluye más libremente cuando estás concentrado o apuntas a algún objetivo que crees que merece la pena o te resulta valioso. Podemos sentir alegría o llenarnos de significado si nos comprometemos con determinados objetivos, ideales o valores; si sentimos a alguien o algo que tiene valor para nosotros; si somos creativos, o si elegimos hacer algo que vale la pena por los demás, con los demás, o por nosotros mismos. El deporte y otras actividades de elite son medios maravillosos para proporcionar un sentido y un desafío continuo, así como un nivel de intensidad y de emoción que es difícil experimentar en otros ámbitos. Estos retos pueden ser encuentros ricos y significativos si nos aproximamos a ellos desde nuestra propia perspectiva. Nos ofrecen muchas oportunidades de crecimiento personal y de ampliación de los límites del potencial humano, tanto física como psicológicamente.

La excelencia es un ámbito en el que debes cooperar contigo mismo, sacando las reservas naturales de tu cuerpo y de tu mente para desarrollar tus capacidades al máximo. Cada uno de nosotros comienza en un punto de partida diferente, mental, física y psicológicamente, así como respecto al apoyo que recibe. Has de buscar las oportunidades que te ofrece cada situación que afrontas. Desarrolla tus propias fuerzas. Haz todo lo que puedas, sea lo que sea.

La verdadera diversión y el desafío residen en perseguir el crecimiento personal, amar el reto y vivir los distintos aspectos de la vida.

UN VIAJE A LA EXCELENCIA

Comencé a trabajar con Kerrin Lee Gartner cuando tenía 16 años y estaba en el equipo femenino de esquí alpino de Canadá. Ocho años más tarde, en los Juegos de Invierno, en Francia, Kerrin ganó el descenso femenino en Mirabel, Francia, en la prueba que se consideraba la más rápida y difícil. La siguiente entrevista con Kerrin se centra en su trayectoria hacia la excelencia personal. He incluido su excelencia aquí para ilustrar cómo se actúa en la rueda de la experiencia dentro del mundo real de la competición de elite. Quizá te sirva de inspiración o de guía en tu camino hacia la excelencia personal.

COMPROMISO

Terry: Has conseguido el máximo triunfo en el esquí, y lo has hecho en condiciones muy estresantes. ¿Cómo describirías tu compromiso con el logro de este objetivo?

Kerrin: El compromiso supone más del 100%. Te comprometes con los altibajos. Te comprometes con los buenos resultados y con los malos. Mantienes tu compromiso cuando eres la número 50 y parece que los malos resultados nunca van a terminar. En cada carrera el compromiso continúa y sigues concentrada e intentando ganar. Creo que el día que permites que tu compromiso se diluya es el día que no tienes oportunidad alguna de ganar.

Terry: ¿Cuánto tiempo te llevó prepararte para esta prueba (el descenso olímpico de 1992)?

Kerrin: Un montón de gente cree que fue un éxito que se produjo de un día para otro. Me llevó años de duro esfuerzo en las competiciones internacionales y, antes de eso, mucho trabajo. Pienso en todo lo que has trabajado tú y creo que eso muestra cuánto me costó a mí.

Terry: En los últimos 8 o 9 años has sufrido multitud de tropiezos, has tenido un montón de retos que superar, muchas lesiones y quizás ha habido algunas personas que no creían en ti tanto como tú confiabas en ti misma. ¿Cómo conseguiste mantener tus objetivos a pesar de tantas dificultades?

Kerrin: Las dificultades más obvias fueron mis lesiones de rodilla, y cada una tardó de seis meses a un año y medio en curarse del todo. No se trataba sólo de la recuperación física. La



■ Estar completamente concentrado es la única manera de alcanzar tu objetivo.

recuperación mental fue la parte más dura. Siempre hay baches en la vida, y cuando toqué fondo en las carreras de esquí, fue importante no abandonar mis objetivos, creer en mí en todo momento y tener en cuenta por qué motivos estaba pasando todas esas dificultades para poder así mirar hacia el resultado final. Construí pequeños objetivos para mí –pequeños pasitos, centrados en pequeñas cosas–. Mantuve mi concentración en todos los malos momentos, la mantuve. Creo que es la única manera de superar las dificultades, avanzar gradualmente y no dejar de creer en uno mismo en todo momento. Ésa es la clave cuando has tocado fondo.

CONCENTRACIÓN DIRIGIDA

Terry: Cuando hablas de estar concentrada en el entrenamiento, centrada en las pruebas, ¿puedes describir en qué consiste eso?

Kerrin: Cuando más centrada estoy es cuando la concentración se da de forma natural. Ni siquiera me lo planteo. Mucha gente quiere saber qué pienso exactamente en determinados momentos del proceso, o lo que pienso en el punto de salida, o cuando atravieso la meta. Es prácticamente un sentimiento. Tienes tan claro el foco, que desconectas los pensamientos y confías en ti y crees en ti. Has estado entrenando durante años. Todo lo que haces es dejarte ir; es muy natural. El foco es muy concreto. Estás muy concentrada. Eso fue lo que me ocurrió en las Olimpiadas. Hay muchas palabras que lo describen bien: piloto automático, conexión, visión en túnel, o simplemente estar concentrada al 100%. Es más bien un sentimiento. Los pensamientos se transforman en sentimientos y en movimiento sobre los esquís. No tienes pensamientos especiales cuando estás descendiendo. No ves a la gente a los lados de la colina. No ves nada. Simplemente haces de manera natural aquello a lo que te dedicas.

CONFIANZA

Terry: Me interesa saber cómo ha cambiado con los años tu confianza acerca de tu capacidad. Sé que ese año fuiste realmente consciente de que eras capaz de hacerlo. ¿Cómo describirías el fortalecimiento de tu convicción?

Kerrin: De hecho, es asombroso que la gente piense que uno cree en sí mismo desde el primer momento. Cuando los resultados no están ahí, lo primero que se viene abajo es tu confianza y tu convicción. Ésa es la clave del éxito, y durante años he trabajado en la confianza en mí misma. Sabía que podía llegar al podio y sabía que iba a ser la ganadora, pero sólo hasta donde podía creerlo; hasta que ocurre, el 100% de la convicción no está ahí. Sabía que yo esquiaba tan bien como cualquiera en el circuito de la Copa del Mundo. Había estado entre las cinco mejores en los dos años previos, y creía realmente, de verdad lo creía, que si existía una carrera que yo tenía oportunidades de ganar, ésa era la carrera de las Olimpiadas. Creer en mí, hablarme en términos positivos siempre y poner pensamientos positivos en mi mente fortaleció la confianza que ya tenía.

Terry: ¿Y cómo te hablabas positivamente?

Kerrin: Convertía todas las cosas negativas en positivas. Si hacía un mal descenso, lo convertía en algo positivo. Si en una prueba bajaba bien sólo en la mitad del recorrido, también lo tomaba como algo positivo y trabajaba en ello. Eso me hacía creer en mí. Cada vez que hacía una cosa, construía emociones positivas sobre ello. El día de la prueba olímpica había una luz difusa y niebla, lo que no es nada agradable cuando tienes que competir. La primera cosa positiva que hice fue decirme a mí misma: *«Estás bien aunque haya niebla; eres una de las mujeres que mejor esquía con niebla. Ésta es tu oportunidad; ve por ella ahora mismo»*. Realmente soy una de las personas que mejor esquía con niebla. Aunque no me gusta más que a los demás, soy capaz de ser agresiva y esquiar como deseo hacerlo bajo esas condiciones.

VISUALIZACIONES POSITIVAS

Terry: ¿Utilizaste mucho las visualizaciones en tu preparación para los Juegos Olímpicos?

Kerrin: Estuve construyendo imágenes de las Olimpiadas durante unos cuatro años. Hice esta carrera en febrero pasado, pero ya la había realizado miles de veces en mi mente. Así que el día que tuve que correrla de veras, ya lo había hecho muchas veces con anterioridad. La diferencia es que todavía no la había ganado nunca en la realidad.

Terry: ¿Cómo eran las imágenes sobre la carrera?

Kerrin: Creo que mucha gente piensa que las visualizaciones son como cuadros en tu cabeza, y lo cierto es que cuando comenzamos a trabajar juntos, cuando yo tenía 16 años, sí que era como mirar una cinta de vídeo. Podía imaginar a cualquiera con los ojos cerrados y representarme a quien quisiera esquiando durante alguna parte de la carrera. Esto ha progresado a un estado muy especial que se parece más a un sentimiento. Puedo percibir los sentimientos que tengo cuando esquío, y sentir esas emociones. Mis pensamientos prácticamente se transforman en sentimientos. Creo que es muy importante que los deportistas hagan esto sea cual sea el deporte que practican.

Terry: ¿Qué me dices de las visualizaciones y la recuperación de tus lesiones? ¿Tuvieron algún papel ahí?

Kerrin: La primera vez que me lesioné, recuerdo haber hablado contigo, y que me dijiste «Recuerda esquiar en tu mente». Yo pensé «Lo último que quiero hacer ahora es esquiar mentalmente, porque estoy lesionada». Pero no tardé mucho en volver al esquí en mi cabeza. Esquiaba (mentalmente) cada día durante mi período de lesión y de recuperación. Me ayudó a mantenerme centrada en lo que estaba viviendo y para qué, y eso hizo el dolor y el bache mucho más soportables, ya que todavía era capaz de hacer en mi mente algo con lo que disfrutaba. Incluso cuando tuve que

utilizar muletas, las imágenes mentales hicieron que resultara más sencillo.

Terry: ¿Cómo fue tu primera carrera después de las lesiones?

Kerrin: Creo que mantener mis visualizaciones hizo mucho más sencillo volver a esquiar. En la carrera real me adapté a la velocidad mucho antes. Con la segunda lesión todo fue muy natural. Ya había podido imaginarme esquiando perfectamente con anterioridad y lo hice durante los seis meses que duró la recuperación. Cuando volví a ponerme los esquís fue como si nunca me los hubiera quitado.

PREPARACIÓN MENTAL

Terry: Cuando hablas de preparación mental, ¿qué quieres decir con eso?

Kerrin: Me refiero a años de preparación mental. Mi primer encuentro contigo tuvo lugar cuando yo tenía 16 años. Lo recuerdo con mucha claridad. No era muy buena en imaginarme esquiando. Ni siquiera entendía por qué tenía que hacerlo. Ahora he llegado a un punto en que la visualización forma parte de mi vida cotidiana. Si voy a colgar un cuadro en el salón, primero imagino dónde lo quiero, y después imagino cómo lo quiero de alto, y a cuánta distancia de la pared. Puedo verlo muy claramente. Entonces cuelgo el cuadro, y queda en el lugar adecuado. Es un ejemplo muy simple de lo que puedo hacer cuando esquío, aunque cuando esquío estoy haciendo algo peligroso. Estoy realizando algo que deseo muchísimo hacer. No vale la pena cometer un error, y por esa razón tengo que utilizar mi imaginación y mis visualizaciones constantemente a lo largo de todo el año.

Terry: ¿Cómo fue tu acercamiento a las carreras de entrenamiento para el descenso olímpico?

Kerrin: Sencillamente traté de mantenerme relajada, trabajar determinadas partes de la carrera durante toda la semana y

tener unos objetivos modestos. Trabajé en un tramo de 30 segundos en lugar de en toda la carrera. De ese modo no me sometía a demasiada presión. No sentía la necesidad de ganar cada pequeña carrera. Simplemente sentía la necesidad de esquiarse bien durante determinadas partes de la carrera, y creo que ésa fue la clave. Me permitía estar relajada. Mantenía la presión a distancia. La prensa no pensaba que yo fuera una de las personas clave, aunque yo sí lo creía.

Terry: Esquiaste cada sección correctamente, pero elegiste secciones diferentes para cada carrera de entrenamiento.

Karrin: Sí. Sólo debíamos esquiar los 30 segundos cumbre en dos ocasiones, y eso fue lo que me creó problemas al comienzo de la semana. En el último entrenamiento, me concentré exclusivamente en los primeros 30 ó 40 segundos y después me relajé, y el resto de la carrera la hice sin esforzarme al máximo. Conservaba una buena velocidad, así que sabía que estaba preparada para hacerlo bien.

Terry: ¿Qué utilizaste como recordatorios durante la carrera?

Kerrin: Bien, la verdad es que fue bastante fácil. El único recordatorio que tenía era ir a por ello, sacar ventaja, y sabía que tenía la oportunidad de hacerlo en mi momento. No quería correr el riesgo de no ir a por ello y no sacar ventaja. Estaba muy relajada, lo que, obviamente, fue clave.

CONTROL DE LA DISTRACCIÓN

Terry: Las Olimpiadas suponen una enorme distracción para la mayoría de los deportistas. ¿Cómo hiciste para conseguir una carrera tan buena en unas condiciones de máxima distracción?

Kerrin: Había aprendido lecciones de un montón de carreras distintas. Una de las carreras de las que saqué una lección

muy valiosa fue la de las Olimpiadas de 1988. Estaba muy distraída en 1988. Deseaba ganar terriblemente. Cuando me preparaba para 1992, lo que hice fue aplicar todo lo que había aprendido, y eso incluía colocarme a mí en primer lugar, poner mis necesidades en primer término y concentrarme en lo que necesitaba en las carreras de todos los días. Estaba muy relajada. Sabía en qué consistía mi trabajo. Todo lo que debía hacer era salir y hacerlo. Una vez que estaba en el telesilla por la mañana, todo iba fenomenal. Me llevó una o dos horas manejar todas las distracciones. El resto del tiempo lo dediqué a mí misma. Creo que es importante asegurarse de que estás relajada y preparada para la acción. Si te distraes en exceso, es imposible concentrarte, y no tienes ninguna oportunidad de ganar.

Terry: ¿Así que trataste con algunas de las personas y cuestiones de los medios de comunicación, y además tuviste tiempo para desconectarte de todo eso?

Kerrin: Sí. Una vez que abandoné la colina y el lugar de la carrera, que es donde están la mayor parte del estrés y las distracciones, me quedé a solas conmigo misma. Era como un día más de mi vida cotidiana –jugar a las cartas, leer libros y simplemente sentirme relajada–. Recuerdo que en Calgary lo único que hice fue pensar en la carrera durante todo el día. En Mirabel no podría haber estado más relajada.

Terry: ¿Qué perspectiva te permitió concentrarte en tu actuación en lugar de en el resultado?

Kerrin: ¡Tuve un profesor muy bueno, Terry! Creo que había aprendido muy bien a no centrarme en el resultado de ningún evento deportivo. Aunque sueñes con ello, y yo había soñado con la medalla de oro durante muchos años, lo mejor para mí fue que había aprendido a concentrarme en lo que debía. Necesitaba concentrarme en hacer un buen calentamiento por la mañana, en ser muy suave, muy rápida, en buscar la velocidad durante la carrera. Todo funcionó bien durante mi actuación. Llegué a la sali-

da y no estaba concentrada en el resultado final, sino en lo que debía hacer para esquiar de la mejor manera de que soy capaz. Fue muy natural para mí. Hice lo mismo que había hecho en cada carrera previa. Todo sucedió de forma muy natural.

Terry: ¿Hubo algún punto en el que tuvieras que centrarte de nuevo durante la carrera para volver al camino correcto?

Kerrin: Sí, de hecho hubo uno. Yo no salía muy bien en la TV, y en una ocasión recogí mi esquí y se escurrió por debajo de mí. Eso me desequilibró de verdad, y recuerdo que mi mente se descontroló un poco en ese momento. No me llevó mucho tiempo volver a encarrilarla. Simplemente me dije a mí misma «*Vamos*». Eso siempre ha sido clave. Representa todo lo que soy capaz de pensar en una fracción de segundo. Me concentré de nuevo, y la segunda mitad de la carrera salió excepcionalmente bien.

Terry: Un montón de deportistas que han ganado medallas de oro han tenido que luchar mucho en las siguientes carreras debido a las expectativas que los demás habían puesto en ellos y a las que ellos mismos se habían creado. Tú hiciste unas carreras estupendas en las siguientes Copas del Mundo. ¿Cómo estaba tu concentración en esas carreras?

Kerrin: Bueno, estaba muy cansada en la Copa del Mundo que siguió a las Olimpiadas que gané. No esperaba mucho de mí misma. Salí aquella mañana y el calentamiento no fue como esperaba. No esquí tan bien como había pensado. Estuve meditando mucho sobre el resultado. Me di cuenta enseguida y cambié mi patrón de pensamiento al admitirlo y concentrarme en lo que debía. Cambié al modo que a mí me funciona. Pensé en lograr el triunfo, en ser agresiva, y en todos mis pensamientos clave. Cuando estaba en el punto de salida sabía que tenía la oportunidad de ganar la carrera. Empujé la verja de salida y conecté el piloto automático sin pensar en nada más que en mis pensamientos clave. Simplemente, mantuve la concentración. Quedé la se-

gunda entre trescientas, lo cual está muy cerca de la victoria. Estaba muy satisfecha de ese resultado después de todo lo que había ocurrido.

Terry: Si se cuela en tu mente algún pensamiento negativo o algo que no te ayuda, ¿qué haces para volver al buen camino?

Kerrin: Cuando me doy cuenta de que estoy pensando algo que no quiero y que no me ayuda, o cuando empiezo a pensar en el resultado final, lo primero es darme cuenta, y después rectificar pensando en aquello que sí funciona para mí.

Terry: ¿Te ha llevado mucho tiempo controlar tus pensamientos para que trabajen para ti de este modo?

Kerrin: Sí, me llevó mucho tiempo. Recuerdo carreras en el pasado en las que no me daba cuenta siquiera de en qué me había equivocado durante una carrera hasta un año después. El año pasado en un descenso en Lake Louise lo estaba haciendo muy bien, ganaba en las carreras de entrenamiento. El día de la competición llegué la quinta, y después de la carrera me di cuenta de que mi enfoque había sido equivocado. Estaba pensando en cosas en las que no debía pensar. Actualmente empiezo a darme cuenta de que estoy pensando en cosas inadecuadas incluso antes de comenzar la carrera. Esto me da la oportunidad de realizar una buena carrera antes de competir.

Terry: Así que ¿cambias tu pensamiento, o el foco de tu concentración, antes del comienzo de la carrera para tener más oportunidades de hacerlo bien?

Kerrin: Exactamente. Si me despierto y me doy cuenta de que tengo la cabeza ahí, en el lugar adecuado, dejo que mi patrón de pensamientos trabaje de manera natural y hago una buena carrera. Si no la tengo ahí o algo me distrae durante el calentamiento de esa misma mañana, utilizo mis pensamientos para recuperar la atención. Sé qué es lo que me devuelve la concentración y los buenos resultados.

APRENDIZAJE CONSTANTE

Terry: Una parte de tu plan de evaluación continuada es extraer cosas positivas de cada actuación para incrementar tu confianza o sentirte bien, y para aprender de cada experiencia. ¿Puedes comentarme algo al respecto?

Kerrin: Me ha llevado muchos años sacar algo de cada carrera. Si soy la última en la competición he aprendido a ver también algo positivo en ello. La mayor parte de las veces hago un esfuerzo del 110%, y eso me basta. Si lo intentas todo y haces el mayor esfuerzo de que eres capaz, debes sentirte satisfecho con el resultado ya que realmente no podías haber hecho más. Las lecciones que saqué de las Olimpíadas y que luego apliqué a las Copas del Mundo fueron estar relajada y concentrarme en aquello que sé que funciona. Hay algunos pensamientos clave que me resultan útiles el día de la carrera, y la mayoría consisten en relajarme, en ir a por lo que quiero y contar con mis instintos naturales para hacerlo. Cuando eso sucede, hago mis mejores actuaciones.

Terry: He notado que en los últimos dos años estás más decidida a seguir tu propio camino, a hacer las cosas que sabes que te ayudan, aunque algunas personas no estén de acuerdo contigo. ¿Cómo has llegado a este punto?

Kerrin: Practico un deporte individual en el que he de respetar las consignas de un equipo, así que a veces es muy duro hacer cosas como individuo y seguir mi propio camino. He llegado a darme cuenta de que debo confiar en mí al 100% y creer en mí misma. Cuando necesito algo un poco distinto a lo que necesitan el resto de las chicas, deseo correr el riesgo y hacer eso para ganar.

Terry: ¿Así que ahora que sabes lo que necesitas para rendir al máximo y ganar, eres capaz de respetar los cánones y sacar provecho de ellos?

Kerrin: Exacto. Aprendes sobre ti misma a lo largo de toda tu carrera. Yo he trabajado durante ocho años, y he aprendido mucho. He tomado lecciones de muchas cosas diferentes. Ahora puedo aplicar esas lecciones. En las Olimpíadas sabía que debía alejarme del equipo y estar sola y lejos de las distracciones del pueblo. Eso es lo que hice y funcionó.

Terry: Ahora que has ganado la medalla de oro, hay muchas personas que quieren disponer de tu tiempo ¿Piensas respetar tus necesidades aunque haya gente que te presione?

Kerrin: Al principio era difícil porque me costaba decir que no. No estaba habituada a ser una campeona olímpica ni a recibir tanta atención. Me he dado cuenta de que debo escuchar mi interior. Tengo que escuchar mis sentimientos, y cuando esté sin fuerzas y cansada, debo decir que no. Debo decir «Lo siento, no puedo hacerlo esta noche, ni la semana que viene, ni la otra; necesito un par de semanas de descanso». Me he dado cuenta de que está bien decir no y mirar primero por mí, ya que mi carrera todavía no ha terminado y aún puedo ganar.

Terry: Es mejor escucharte a ti y a tu cuerpo y hacer algo positivo al respecto antes de llegar a estar agotada.

Kerrin: Exacto. Creo que como deportista uno debe aprender a hacer eso. De verdad es necesario aprender a respetar tu cuerpo. A menudo notas una semana antes de que ocurra que estás a punto de sentirte demasiado cansada, y tienes que tomarte una semana libre. Es importante ser capaz de escucharte, y de seguir tus sentimientos. Si creo que necesito tiempo libre, es importante que me lo tome en lugar de escuchar a otras personas. Porque si pienso que estoy siguiendo un programa equivocado, no ganaré la carrera. Es necesario que crea que estoy dando el 100%. El programa ha de ser el adecuado para mí.

Terry: Conseguiste un alto rendimiento en las competiciones de esquí y además parece que mantuviste un rendimiento ele-

vado en tus relaciones familiares ¿Qué hiciste para hallar un equilibrio entre ambos aspectos?

Kerrin: Tengo un gran apoyo por parte de mi familia, disfruto de mucho amor. Pertenezco a una gran familia de cinco hermanos, y estábamos muy unidos de pequeños. Creo que con todo el apoyo que ellos me brindaron, lo natural era situarlos en primer plano. Aunque mi carrera sea esquiar, y es muy importante para mí, pienso que también lo es mantener mi vida privada a salvo y al margen del trabajo. Cuando me casé, a mucha gente le preocupaba que mi concentración se hubiera perdido y que no fuera capaz de volver a concentrarme en ganar una carrera. Sin embargo, sorprendentemente, ha supuesto maravillas para mi forma de esquiar. Ha hecho que esté relajada, que trabaje duro, pero que también sea consciente de que no es el fin del mundo no ganar una carrera. El hecho es que ahora esquío mejor.

LAS HABILIDADES MENTALES MÁS IMPORTANTES

Terry: ¿Cuáles crees que son las habilidades mentales o la perspectiva que te han ayudado más a la hora de conseguir tus objetivos?

Kerrin: Son muchas. Creo que el conjunto de todas ellas. Lógicamente, para esquiar las visualizaciones son muy importantes, como lo es la concentración. Pero no importa lo que hagas y no importa cuántas cosas ejercites; hasta que no crees en ti misma y confías en ti al 100%, no tienes oportunidad de triunfar en nada. Opino que eso ha sido lo que me ha hecho avanzar, ya que si no hubiera creído que podía ganar una competición, probablemente cuando me lesioné hace años habría abandonado. Lo que hice fue mantener mi concentración y mi confianza.

Terry: ¿Cuáles son las lecciones más importantes que aprendiste de mí?

Kerrin: ¡Hmmm! La lección más importante es probablemente el aprender de todo lo que te ocurre y aplicarlo en las ocasiones siguientes. Estar relajada. He sacado muchas lecciones de cada carrera que he realizado. He aprendido mucho de mí y ahora soy capaz de relajarme mucho más. Mis imágenes son tan claras como siempre había deseado que fueran. Sé cómo concentrarme y cómo aplicar todo lo que sé hacer. Sé cómo llevarlo a la práctica en cada carrera.

SUGERENCIAS PARA LOS DEPORTISTAS Y OTROS PROFESIONALES

Terry: ¿Qué consejo les darías a esas personas que buscan la excelencia?

Kerrin: De todo lo que he aprendido compitiendo en esquí, la primera máxima que has de seguir es creer en ti mismo y en lo que has elegido hacer. Si eres enfermera, has de creer en ti y trabajar tan duro como puedas para llegar a ser una buena enfermera. No importa cuál sea tu profesión, opino que si intentas al 100% ser todo lo bueno que puedes ser, no importa lo bien que lo hagas siempre que tengas fe en ti y te esfuerces todo lo que puedas.

Terry: ¿Aplicas a otras áreas de tu vida las habilidades mentales que has desarrollado en el esquí?

Kerrin: Las habilidades mentales que he aprendido al competir en el esquí tienen un papel en mi vida diaria todo el tiempo. Aprender a manejar las distracciones me sirve con la prensa, o si tengo una discusión o un tropiezo, me ayuda haber aprendido a recuperarme de ello. Tengo que tratar todo eso y además seguir con mi vida... estar relajada, ver la parte buena, extraer siempre algo positivo y sentirme satisfecha conmigo misma y con la situación. Creo que todo lo que hago en el deporte tiene relación con mi vida real. Tiene que ver con la ocupación de todo el mundo. En realidad tie-

ne que ver con todo. Creo que ésa es la clave. Una vez que estás relajado mentalmente y tienes fe en ti, todo lo demás viene rodado. Ésa es la clave para todo.

PARTE II

**COMPROMISO
CON LA
EXCELENCIA**

Esta página dejada en blanco al propósito.

CAPÍTULO 3

COMPROMISO CON LA EXCELENCIA

Mucho antes de los Juegos Olímpicos, la buceadora Sylvie Bernier, como muchos otros campeones olímpicos, decidió que iba a ganar las Olimpiadas. A medida que los Juegos se aproximaban, soñaba con frecuencia en conseguir su objetivo; con sus propias palabras, «eran como destellos todos los días. Cada día me veía en actuaciones perfectas, salía y conseguía la medalla. Cuando ocurrió de verdad, sentí como si ya hubiera sucedido antes».

Si quieres desarrollar todo tu potencial, que está muy dentro de ti, debes crearte la convicción de que puedes hacerlo. Si sueñas con tu gran objetivo, y te concentras en tus metas de cada día –pequeños pasos–, alimentarás tu compromiso, tu confianza y tu fe en tus capacidades.

EL PODER MÁS
GRANDE QUE TENGO
EN LA VIDA ES EL
PODER DE ELEGIR.
SOY LA MÁXIMA
AUTORIDAD SOBRE
MÍ. YO ME HAGO
A MÍ MISMO.

Si nunca has logrado tu máxima meta, soñar con conseguirla te inspirará para ser mejor más que si no lo hicieras. Las grandes acciones humanas comienzan con algún tipo de visión o sueño. Cada logro brilla en tu cabeza antes de hacerse realidad, aunque se trate de viajar a la luna; llegar a ser un gran estudiante, artista o deportista, distinguirse de los demás, curarte, destacar en una relación, o construir una dinastía. Los sueños preceden a la realidad, la nutren, incluso la crean.

Lo más habitual es que nuestros sueños de superación personal sean reflejos de las cosas que queremos hacer o de los lugares a los que queremos ir. Visiones del triunfo, o actuaciones creativas, de relaciones armoniosas, son estimulantes en sí mismas y nos divierten; nos proporcionan una dirección y cierta cantidad de energía positiva aunque no se hagan realidad.

Todas las personas con las que he trabajado y que han destacado en algún campo comenzaron con el sueño de ser los mejores, de realizar alguna contribución, de ensanchar sus límites o de alcanzar la cumbre. Piensa en tus propios sueños; aliméntalos en tu mente con frecuencia. Persigue tus sueños; deja que te guíen. Es la única oportunidad que tienes para seguir tu camino hacia la realización y la excelencia.

LOS PASOS HACIA LA EXCELENCIA

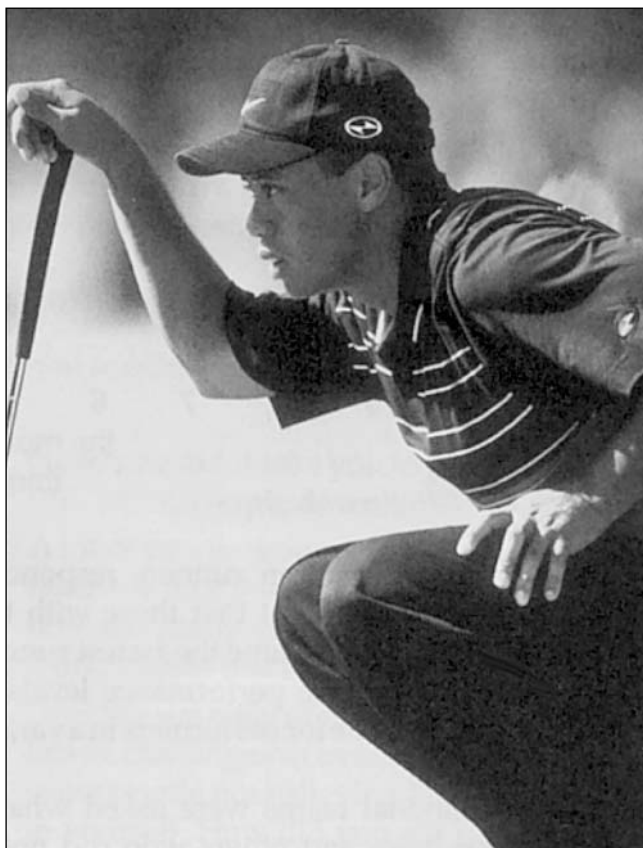
¿A qué se debe que dos corredores con idéntica capacidad física (el mismo porcentaje de fibra muscular de contracción rápida y lenta, el mismo tiempo de reacción, extremidades del mismo tamaño, la misma capacidad aeróbica, etc.) presenten velocidades tan diferentes cuando corren? Uno llega a ser un campeón mundial y otro se limita a ser un corredor mediocre. ¿Por qué algunos deportistas con las cualidades físicas adecuadas no llegan a destacar nunca? ¿Qué hacen algunos deportistas con limitaciones físicas relativas para alcanzar niveles de competición mundial en pruebas extremadamente complicadas? La respuesta está en utilizar lo que uno posee hasta sus máximas posibilidades.

La excelencia se presenta en gran variedad de formas, tamaños, colores y culturas. Muchos de los grandes deportistas proceden de programas muy sistematizados, pero muchos otros vienen de países en los que no existe un verdadero sistema relativo al deporte. La excelencia personal es, en gran parte, una cuestión de confianza en las propias capacidades y en comprometerte plenamente con tu propio desarrollo.

He entrevistado a algunos de los mejores deportistas y entrenadores del mundo para obtener su opinión acerca de qué ingredientes se precisan para alcanzar el más alto nivel en el deporte que practican. Dentro de cada deporte, había discrepancias en cuanto a los requisitos físicos que se necesitan para sobresalir, pero existía un acuerdo casi total acerca de los requisitos psicológicos. Identificaron el compromiso y la concentración como las claves elementales para la excelencia. Para sobresalir en cualquier campo, debes llegar a estar muy comprometido con ello, y también has de desarrollar un control de la concentración, necesario para actuar al máximo de tus posibilidades en condiciones estresantes de diversa índole.

Sobresalir en un deporte, en el colegio, en las relaciones personales, en facetas artísticas y en los negocios comienza con un sueño o una meta a la que vas a brindar tu compromiso, intensidad y concentración. En algún punto tienes que decir: *«Oye, yo quiero ser realmente bueno en esto; quiero que funcione; voy a hacer todo lo que esté en mi mano para ser tan bueno como sea posible; es una prioridad en mi vida»*. Para alcanzar tu máximo rendimiento, debes vivir con este compromiso y ampliar continuamente tus límites. El compromiso como elemento aislado no garantiza el éxito, pero la falta de compromiso garantiza que te quedarás corto en el desarrollo de tu potencial.

Michael Jordan (baloncesto), Wayne Gretzky (hockey sobre hielo), Tiger Woods (golf), Mia Hamm (fútbol) y los campeones olímpicos Larry Cain (canoas), Kerrin Lee Gartner (descenso en esquí) y Bonnie Blair (carreras sobre patines) son grandes ejemplos del tipo de compromiso y de concentración que se precisan para convertirte en lo mejor que puedes ser. Su compromiso se refleja en la increíble intensidad que aplican a la práctica de su deporte y a la competición. Cuando entrenaban, estaban ahí por una razón –esforzarse al



Lo que hace de Tiger Woods un gran jugador es su concentración y su grado de compromiso.

máximo y conseguir sus objetivos—, y estaban concentrados en cada segundo del entrenamiento. En la competición estaban llenos de energía y enormemente concentrados. Nada les bastaba a excepción del mayor esfuerzo. Sus mentes estaban en el buen camino y ellos estaban decididos a actuar al máximo de sus posibilidades, sin que importara lo que esto supusiera.

COMPROMISO PERSONAL

El grado personal de compromiso es algo que tú mismo debes desarrollar. Nadie puede decirte lo importantes que son las cosas para ti; es una decisión tuya. Sin embargo, está claro que las personas que desean sobresalir son gente extremadamente comprometida. No hay forma de conseguir un alto nivel de excelencia sin un alto grado de compromiso.

A este respecto, puede serte de utilidad que puntúes la importancia de destacar en el deporte, o en cualquier otro objetivo importante, en una escala del 1 al 10. Una puntuación de 10 significa que eso es lo más importante en tu vida (compromiso elevado), y un 1 implica que no te importa en absoluto. Un 5 representa un término medio entre esos dos extremos.

¿Qué importancia tiene para ti sobresalir en un deporte (o en otro objetivo seleccionado)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
No es muy importante							Es lo más importante en mi vida		

Cuando un alto número de corredores de maratón respondieron a esta pregunta, quedó claro que aquellos que presentaban el mayor grado de compromiso (compromiso de 9 a 10) llegaron a ser los corredores más rápidos. A medida que las puntuaciones de compromiso descendían, disminuyó el nivel de ejecución de una forma proporcional. Esto mismo fue aplicable a los profesionales de campos diversos.

Cuando se preguntó a los miembros de los equipos nacionales cuál era la diferencia fundamental entre ellos y los deportistas que no pertenecían al equipo nacional, su respuesta fue «el compromiso» (por ejemplo «lo deseamos más intensamente» y «estamos más motivados para entrenar más duro, con mayor destreza, o con mayor concentración»). En ocasiones se quedaban después del entrenamiento para aprender a través de la observación de cómo otros jugaban o practicaban. Tenían voluntad para sacrificarse y creían que algún día serían excelentes deportistas. Quizá la cuestión más

importante era su compromiso para estar totalmente centrados en el terreno de entrenamiento y de prácticas.

En un estudio realizado con la Liga Nacional de Hockey (LNH), entrevistamos a los máximos entrenadores y seleccionadores de la LNH para saber qué era lo que consideraban más importante en un jugador de la LNH (ver pág. 55). Les preguntamos qué era lo que buscaban al seleccionar a un jugador para la LNH y a qué creían que se debía que algunos de los jugadores que habían seleccionado no cumplieran con lo esperado. El compromiso (deseo, determinación, actitud, corazón, motivación personal) y la concentración resultaron ingredientes cruciales para decidir el acceso al nivel profesional. Hacer de su carrera en el hockey una prioridad, mantener un orgullo personal, intentar mejorar constantemente y presentar un esfuerzo y una concentración máximos se consideraron indicadores de la clase de compromiso que se precisa para triunfar. El seleccionador jefe de uno de los equipos más destacados de la LNH se expresó de la siguiente manera: «Lo más importante es que el jugador esté dispuesto a hacer un pequeño esfuerzo extra cuando sea necesario... que esté preparado para dar ese poquito más... aunque esté mortalmente cansado...; ésta es la diferencia entre un gran jugador de hockey y un buen jugador de hockey».

A los deportistas con cualidades físicas que no participan en las competiciones más importantes se les describe como deficitarios en las áreas de compromiso, concentración o control de las distracciones (incapaces de manejar el estrés de la situación, dentro o fuera del campo, pista o hielo): «no pudieron manejar las exigencias», «la presión los asfixió». La diferencia entre conseguirlo o no se señala en una exposición sobre la selección de uno de los jugadores de la LNH más reconocidos, Bobby Clarke, antiguo capitán del equipo y director general del club de hockey Philadelphia Flyers.

«Seleccionamos a Bobby Clarke en nuestra segunda vuelta, aunque había un chico que habíamos seleccionado en la primera vuelta que era más grande y más fuerte, que podía patinar y disparar mejor que Clarke; sin embargo, Clarke lo logró, y el otro, no. Nunca tuvo el corazón que hace falta para este juego. No estaba dispuesto a hacer ese poquito más de

sacrificio extra que se necesita para ser un jugador de hockey profesional. En la práctica, Clarke era capaz de quedarse 10 minutos más y trabajar más duro. Se preparó mentalmente para dar ese extra durante el juego... y el otro jugador no lo hizo. El resultado es que uno salió adelante y el otro se quedó en el camino. Clarke hizo un trabajo extra sobre el hielo, donde debía vencer al oponente. Donde se demuestra más que en ningún otro lugar es en el contraataque... Tienes que dar un poquito más. Si pierdes la posesión, debes buscar hasta en los cordones de tus botas un extra de adrenalina para contraatacar y bloquear al contrario. Es lo que Bobby Clarke hizo siempre. El otro chico hubiera bajado la cabeza y se hubiera rendido enseguida. Ésa era la diferencia entre los dos.»

Comprometerse a realizar un trabajo de calidad es un requisito previo para la superación personal, para la excelencia; pero, a menos que seas además un maestro en el arte de controlar la concentración, seguirás quedándote corto en la consecución de tus metas y sueños. Alcanzar la excelencia exige el desarrollo de la fuerza, habilidades de concentración positiva y estar abierto a aprender de los demás.

Un respetado entrenador de la LNH que llevó a su equipo hasta varios campeonatos de la Copa Stanley ofrecía algunos consejos interesantes al respecto:

- **Aceptar las críticas.** «Nuestras grandes estrellas son capaces de recibir críticas constructivas... Pueden incluso aceptar las críticas injustas... Si cometen un error, lo reconocen y hacen todo lo que esté en su mano para que no se repita... Una persona con potencial para llegar a ser una estrella no se convertirá en estrella si, cuando recibe una crítica o se le señala un error, se pelea conmigo.»
- **No asustarse ante el fracaso.** «Si una gran estrella ve una pequeña apertura, debe intentar colarse para alcanzar el hoyo. No se echará atrás, asustada ante la posibilidad de fracasar.»
- **Mantener la compostura.** «Los mejores jugadores mantienen la compostura... cuando les señalan una falta en su contra, incluso

si la falta no es correcta. Permanecen en calma, se concentran en corregirse e intentan apaciguar a los demás jugadores.»

ALCANZAR TU MÁXIMO RENDIMIENTO

El ingrediente más importante para llegar a dar el máximo de ti, ser el primero, es tu compromiso con hacer las cosas bien. Se necesita un compromiso para entrenar y dejar que tu cuerpo descanse, de forma que puedas actuar en las circunstancias más estresantes. También se requiere el compromiso de entrenar tu mente para concentrarte totalmente en desplegar tus mejores habilidades bajo las condiciones más adversas y llenas de distracciones.

Si deseas de verdad dar el máximo de ti, seguir las siguientes pautas te ayudará enormemente:

- Debes fijarte metas específicas a diario, de manera que sepas qué quieres conseguir cada día, en cada entrenamiento o en cada sesión de trabajo. Antes de empezar, tómate algún tiempo para prepararte mentalmente de modo que puedas sacar lo máximo de ti durante el entrenamiento o la sesión de trabajo. Has de comprometerte a ejecutar tus habilidades con una concentración absoluta. En las sesiones de entrenamiento ejercita lo que deseas hacer en el juego definitivo. Sigue una pauta regular de partidos, programas y rutinas. Concéntrate al 100% durante las sesiones de entrenamiento, calentamiento o ensayos, en cada paso que des. La visualización positiva es un modo de preparar tu cabeza y tu cuerpo para actuar de la manera más aproximada a lo que eres capaz de hacer. Imagínate ejecutando tus habilidades con éxito para llegar a ser perfecto.
- Cuando estés preparando una competición importante, descansa bien, haz caso a tu cuerpo y evita el esfuerzo y el entrenamiento excesivos para que puedas llegar en condiciones descansadas, fuerte y saludable. El compromiso de descansar adecuadamente es tan importante como el compromiso de entrenar bien. Sin el descanso adecuado, el sistema mente-cuerpo falla y finalmente se viene abajo. Descubre qué objetivo funciona mejor para ti. ¿En

Prerrequisitos para alcanzar la excelencia

(Según los entrenadores y seleccionadores de la LNH)

- Hace un trabajo constante sobre el hielo; está donde está la acción, siempre detrás del disco, el bloqueo o el gol; hace que las cosas sucedan; da un poquito más de sí cuando es importante darlo.
- Después de cometer un error, recibir un gol o las críticas del entrenador, regresa en buena forma, hace los movimientos precisos, permanece en el juego e intenta con más fuerza enmendar su error.
- Nunca se rinde (por ejemplo, hace un bloqueo y regresa al juego rápidamente; lo intenta una y otra vez).
- Planifica, evalúa y corrige con los compañeros en el banquillo; anima a los demás; pasa el disco a los jugadores que se encuentran en mejor posición.
- Acepta consejos, hace preguntas, escucha, admite los errores y los corrige sin poner excusas; muestra que quiere aprender.
- Realiza actividades dentro y fuera de temporada para mantener la forma y mejorar habilidades (por ejemplo, ejercicios de mantenimiento físico, patinaje).
- Aprende cómo actuar en un gran juego y en el juego normal. Supera las situaciones tensas y los juegos duros; realiza grandes actuaciones cuando es necesario.
- Aprende a mantenerse motivado, contraatacar y jugar bien después de un contratiempo, error, oportunidad perdida, una llamada de atención a él o al equipo, o una falta en contra.
- Aprende a controlar el genio (por ejemplo, no necesariamente replica después de un golpe o un contratiempo). Aprende a relacionarse con el árbitro, el entrenador, los compañeros de equipo (por ejemplo, cambiar las posiciones) sin que ello afecte negativamente su actitud o su juego.
- Aprende a mantener la calma y la confianza en momentos de presión (por ejemplo, no está huraño ni alarma a los demás; puede conservar la concentración en conseguir que el trabajo se haga en condiciones de presión).

qué te concentras cuando actúas mejor? Respeta esos pensamientos que funcionan. Recuérdales en las sesiones de preparación y en las competiciones.

- **Comprométete a mantenerte positivo.** Practica cada día la superación de las distracciones. Evita gastar energía en cuestiones que están más allá de tu control. Esto te llevará a entrenamientos de una mayor calidad, mejores actuaciones y una vida más satisfactoria. Antes de los eventos, recuerda qué pensamientos te funcionan mejor. Prepárate mentalmente para centrarte por completo en tu tarea durante toda la competición y permanecer concentrado a pesar de las distracciones. Sigue los patrones de preparación previos a las competiciones que te llevaron a tus mejores actuaciones. Imagínate y siéntete como si estuvieras realizando tu mejor actuación. Esto te asegurará tener fresco en tu mente y en tu cuerpo el mejor programa de actuaciones. En ese momento, bloquea tu pensamiento y concéntrate totalmente en tu ejecución. Aprende lecciones de cada competición. ¿Qué resultó eficaz? ¿Qué necesitas mejorar? ¿Fuiste capaz de mantener al máximo tu concentración durante toda la actuación? ¿Qué te gustaría hacer de la misma manera en la próxima competición? ¿Qué cambios serían útiles? ¿Cómo te gustaría enfocar tu próxima actuación, evento deportivo o competición? ¿Qué recordatorios podrían ayudarte? Toma nota de estos puntos clave de manera que estés aún mejor preparado, mental y físicamente, en tu próximo desafío.

CAPÍTULO 4

CONEXIÓN CENTRADA EN LOS OBJETIVOS

Una noche, cuando conducía por una polvorienta carretera rural, cerca de mi casa, algo surgió de la oscuridad en la carretera, frente a mí. Mi corazón retumbaba mientras pisaba a fondo el freno. Una gran gata rojiza perseguía a un ratoncito de campo. La gata estaba concentrada en el ratón como si no existiera otra cosa en el mundo, como si alguna clase de rayo de energía la conectase con el ratón. Si yo no hubiese frenado, habría atropellado a la gata –pero ella perseguía al ratón como si yo no existiese–. Sólo después de tener al ratón firmemente aprisionado entre sus dientes, se dio cuenta de mi existencia y se internó en el bosque. Éste es un ejemplo de concentración plena, de conexión ininterrumpida entre dos cosas: una gata y un ratón, un profesional y su actuación, un deportista y su objetivo.

ALLÁ DONDE
VA TU MENTE,
VA TODO LO DEMÁS.

¿Has observado alguna vez cómo juegan los niños pequeños? Si ves jugar a un niño que está aprendiendo a caminar, advertirás que lo único que existe en su mundo en esos momentos es la acción o el movimiento en que está inmerso. No le afecta en absoluto el caos que hay a su alrededor. La intensidad de su concentración es muy similar a la conexión de la gata con el ratón, o a la de un gran profesional con su desempeño. Si consigues concentrarte una vez tan completamente como hace un niño, eres capaz de hacerlo muy a menudo.

Supongamos que la gata comenzara a preocuparse por ser juzgada a causa de la forma en que ha acechado al ratón. ¿Crees que conservaría esa conexión absoluta? Si, cuando una niña de 2 años juega, comienza a preocuparse por lo que los adultos que la rodean piensan de sus movimientos, ¿crees que la concentración se mantendría o se rompería?

Una patinadora de competición de 14 años vino a verme hace unos pocos años precisamente porque había perdido su concentración. Había realizado su primera competición importante cuando tenía 11 años. En aquel momento, simplemente salió y dejó que las cosas sucedieran. Patinó de la misma forma en que juega un niño muy pequeño, totalmente absorta en su actuación e ignorante del mundo exterior. Sólo más tarde, cuando comenzó a pensar en los jueces, las otras patinadoras, el público y la evaluación, empezó a ponerse tensa: «Cuando la gente dijo que esperaba que yo ganase, la sensación de presión apareció». Sus pensamientos comenzaron a derivar hacia las expectativas que otros tenían de ella. Empezó a preocuparse por su actuación y por cómo afectaría su aceptación por los demás. Entonces fue cuando su ansiedad comenzó a aumentar y el nivel de sus actuaciones comenzó a decaer. En ese momento, perdió su concentración, su conexión natural.

Cuando intentó recuperar su conexión, lo que mejor le resultó fue recrear la concentración y los sentimientos que había dedicado a su deporte en los primeros años, concentrarse exclusivamente en su actuación y olvidarse de todo lo demás.

Cuando te liberas de las presiones y expectativas externas, cuando te concentras en el paso que tienes delante y sabes que seguirás siendo un ser humano valioso al margen de cuál sea el resultado

numérico, es menos probable que la preocupación obstaculice o distorsione tus actuaciones o tu vida. Es entonces cuando tu concentración es libre para fluir con naturalidad. La preocupación es uno de los grandes obstáculos para las actuaciones de calidad. Si eres capaz de aprender a contemplar tus oportunidades de actuar o competir con menor preocupación, estarás en el camino de una actuación de un nivel óptimo.

Un gran ejemplo de la necesidad de concentrarse plenamente se recoge en una entrevista que realicé a Chris Hadfield, un antiguo piloto de guerra, piloto de pruebas y astronauta de primera línea.

«Cuando pilotas un avión a 500 millas por hora, hay un montón de cosas que no son importantes, y unas pocas que realmente importan de verdad. Qué vas a tener frente a ti en el próximo kilómetro importa de veras, ya que vas a estar ahí en unos pocos segundos. El resto de tu vida no es importante: qué ocurre con tu coche o en tu casa, que ha sucedido hace 30 segundos, o lo que sea. Lo que realmente importa es lo que te va a causar un mayor impacto en los próximos 30 segundos. En un avión de alta potencia las cosas pasan muy deprisa, especialmente cuando vuelas muy bajo, o vuelas con una nave. Así que es totalmente necesario establecer compartimientos, y que estés capacitado para pasar por alto las cosas que no son importantes y pensar sobre ellas más tarde. Incluso cuando vayan a ser cuestión de vida o muerte más tarde, en ese momento no te importan y no les prestas atención. Debes concentrarte en lo que tienes frente a ti en ese mismo instante.

Cuando aterrizamos en la estación espacial rusa, por supuesto todo estaba muy planificado y había mucha gente trabajando muy duro, sobre todo en los problemas que tuvimos para ajustar las diferencias reales de horario, y otras cuestiones de este estilo. Teníamos una cámara de vídeo en la cabina y vi el vídeo después y todos estábamos trabajando duro, en movimiento, y cuando tuvimos que aterrizar todo el mundo se dedicó a manejar el aparato y nadie dijo una palabra. No fue hasta transcurridos 5 minutos cuando uno de los compañeros se dio la vuelta y dijo «¡Hey, lo hemos conseguido! ¡Cinco minutos!», ya que estábamos total-

mente concentrados en las tareas específicas que había que realizar, sin las cuales no hubiésemos tenido éxito. Hay ocasiones en las que si no te concentras en las cuestiones esenciales, no tienes ninguna oportunidad de hacer las cosas bien. Por eso, hay que aprender a guardar las cosas en cajas separadas, en cajones y compartimientos para llegar a triunfar.

Creo que aprendí a concentrarme así de forma paulatina a lo largo de mi vida. Cuando era adolescente hacía carreras de esquí, y hay mucho de eso ahí. Crecí en una granja en la que se trabajaba con maquinaria pesada, y cuando mueves algo grande y pesado, tienes que estar de verdad con la máquina, hay que estar allí. Es como una extensión de tu cuerpo. En las carreras de esquí tienes 30 segundos para descender –tanto si consigues una medalla, como si te caes e incluso te rompes una pierna–. Es una buena oportunidad para concentrarte. Puedes empezar a hacerlo a muy pequeña escala. Es difícil concentrarte en conseguir algo en esa cantidad de tiempo. Si te pones el reto de hacer algo que sólo a duras penas serás capaz de conseguir, entonces aprendes a centrarte en eso hasta que puedas hacerlo correctamente. A partir de ese momento lo irás ampliando lentamente. Empezamos pilotando un planeador, después una avioneta *piper-cub*, luego algo mayor, un bimotor, después un pequeño reactor, después otro mayor y finalmente un transbordador espacial. Todo corresponde a la misma idea de entrenarte y desarrollar las habilidades oportunas, la confianza y la capacidad, concentrarte y obviar las cuestiones irrelevantes. No importa cuál sea tu campo de estudio, siempre se puede aplicar esa misma idea.»

LA CONCENTRACIÓN EN EL DEPORTE

Cuando te centras en el deporte, estás completamente conectado con lo que haces y excluyes todo lo demás. En un sentido muy real, tú y tu actuación sois uno, y no existe nada más en el mundo durante ese período de tiempo.

En los deportes individuales, las mejores ejecuciones se producen cuando los deportistas están totalmente absortos en su actua-

ción, hasta el punto de actuar a menudo en piloto automático y dejar que sus cuerpos funcionen solos, sin interferir. De igual manera, en los deportes en equipo, las mejores actuaciones se obtienen cuando los jugadores están absolutamente centrados en los aspectos cruciales de su actuación. Son totalmente conscientes del juego que los rodea y confían completamente en interpretar y reaccionar a esas percepciones, y están del todo conectados con sus propios movimientos. Su atención debe adaptarse rápidamente, como el zoom de una cámara, que puede acercarse y alejarse. Por ejemplo, un base de baloncesto o un quarterback de fútbol americano necesitan una perspectiva amplia cuando un jugador se desmarca en el campo. En ese momento tienen que centrarse en ese jugador y realizar una conexión interna para hacer un pase resuelto y preciso. La concentración ideal en la actuación se produce cuando estás en conexión absoluta con tus acciones a pesar de que las demandas de la actuación estén variando constantemente.



■ Centrarte en una meta requiere que conectes con cada célula de tu cuerpo.

Es importante para ti descubrir en qué te resulta más productivo fijar tu atención, y bajo qué circunstancias. En un primer momento puede ser que sólo tengas esta clase especial de concentración durante períodos cortos de tiempo. Debes trabajar para que este tipo de atención se convierta en una parte natural de tus actuaciones.

A veces tu mejor concentración parece que consiste en no estar concentrado, ya que lo que haces es permitir que se desarrolle de manera automática –al margen de pensamientos conscientes, directivos, o de autoevaluaciones–. A menudo concentrarse significa simplemente sintonizar con tu cuerpo o permanecer conectado a tu tarea. La práctica de la concentración implica, en gran medida, aprender a mantenerte conectado con lo que estás haciendo; descubrir los sentimientos que te liberan para actuar sin cortapisas; no permitir que pensamientos irrelevantes o que te distraen interfieran en el programa de actuación natural de tu cuerpo y tu mente, y dirigir tu cuerpo o tu cabeza cuando empieza a desviarse del programa de actuación eficaz.

Para mejorar tu capacidad de concentración y hacerla más consistente, establece algunas metas que permitan que tu atención aflore con mayor regularidad. Aquí tienes siete consejos prácticos que te serán de ayuda.

1. Utiliza tu imaginación para sentir que posees las habilidades que deseas tener, que realizas programas, jugadas o actuaciones en tu mente y tu cuerpo; después pon en práctica esas habilidades, permite que se desplieguen naturalmente, sin pensar.
2. Cuando practiques esas habilidades, concéntrate en estar absolutamente conectado con tus movimientos.
3. Si en tu deporte o en el terreno de tu profesión debes estar pendiente de otros jugadores u oponentes, frente a los que has de reaccionar, practica el ser consciente de todo lo que ocurre a tu alrededor, y conéctate totalmente con tu objetivo.
4. Date permiso para ejecutar tus movimientos sin juzgarlos. Déjate llevar y observa qué es lo que ocurre. Guíate por el sentimiento. Guíate por el instinto. Libérate para actuar de forma natural.

5. En los entrenamientos y en las actuaciones intenta reproducir las situaciones físicas y mentales que te permitan experimentar los sentimientos y la concentración que se asocien a tus mejores actuaciones.
6. Utiliza recordatorios significativos para acceder a los estados mentales que te conducen a tus mejores actuaciones.
7. Trabaja en mantener la mayor concentración durante períodos cortos de tiempo, e intenta aumentar gradualmente el tiempo que permaneces plenamente concentrado. El objetivo final es ser capaz de mantener la mayor concentración, la conexión total, durante toda la actuación, en cada movimiento, cada paso o cada acción en el camino.

LA CONSECUCIÓN DE TU OBJETIVO

El objetivo de un tirador con arco de primera categoría es dar en el centro de la diana con todas las flechas que dispara. Se entrena para encontrar el punto medio del centro, para ver sólo un centro. «En ese estado de concentración total, él podría hallarse en cualquier parte del mundo y no distraerse. Cada flecha que lanza es una entidad separada, concentrándose plenamente durante el breve período de tiempo que requiere ese tiro. Los períodos entre tiro y tiro son momentos de relajación en los que toda la tensión, muscular y mental, se disipa y la mente se libera de la última flecha y se prepara para tirar la siguiente» (Genge, 1976).

Un campeón mundial de tiro con arco describió la concentración como «el bloqueo de todo mi mundo, a excepción de mí y de la diana. El arco se convierte en una extensión de mí mismo. Toda mi atención se centra en alinear mi visión con el centro de la diana. En ese momento eso es todo lo que veo, oigo o siento. Con el arco en tensión y la vista en la diana, un simple reconocimiento de mi cuerpo me dice si algo va mal. Si todo marcha bien, mantengo la atención y sencillamente dejo volar la flecha. Ella encontrará la diana. Si algo va mal, bajo el arco y apunto de nuevo».

Una vez que una persona ha entrenado sus músculos y su sistema nervioso para mandar una flecha al centro de la diana, en teoría

será capaz de dar en el centro siempre que lo intente. ¿Qué se lo impide? ¿El cansancio? A veces, pero no es así las primeras veces. ¿El viento? A veces, pero no en un día apacible. ¿Qué es, entonces? Como a la mayoría de los profesionales, a los tiradores con arco es la preocupación, la distracción y la pérdida de la concentración lo que les impide desplegar su verdadero potencial. Tienen en el cuerpo y la mente el programa para desarrollar sus habilidades sin obstáculos. Pueden hacerlo sin pensar. Su reto es, como el tuyo, liberar su mente y su cuerpo para conectarse completamente con su objetivo, de manera consistente.

Lo que los mejores deportistas del mundo buscan y perfeccionan es una concentración totalmente conectada. Despejan su mente de pensamientos irrelevantes, y su atención se centra exclusivamente en lo que es importante en ese momento. Las distracciones y la tensión indeseada no están presentes. La atención se centra en un objetivo específico –primero la preparación, después la acción–, una conexión total con su cuerpo o con su actuación.

Desarrollar la capacidad de conectarte plenamente con los pasos, pequeños pero importantes, de tu actuación y mantenerte en ese punto es fundamental para una actuación de alto nivel. La concentración total es una cualidad que se aprende y que debe practicarse y perfeccionarse. Aquí tienes unos cuantos ejercicios de concentración que puedes intentar.

FUERA DE TU MARCO DE ACTUACIÓN

Intenta hacer lo siguiente para concentrarte en tus objetivos:

- Cuando estés en una clase o escuchando a algún orador, intenta despejar tu mente de todo lo demás y conectarte plenamente con lo que esa persona dice. Observa cuánto tiempo eres capaz de mantener esa atención total.
- Practica concentrarte exclusivamente en lo que estás haciendo, mientras otras personas hablan o te miran –por ejemplo, mientras lees, estudias, clavas clavos o actúas–. Relájate antes de concentrarte al máximo.
- Revisa la página que tienes frente a ti en este instante. Toma las tres últimas palabras de esta frase y concéntrate en ellas. Con-

céntrate en ellas hasta que sobresalgan más que ninguna otra cosa en la página. Entonces, da un giro a tu atención de forma que seas consciente de la frase. Ahora fíjate en las palabras seleccionadas y date cuenta de que eres más consciente de ellas que de las otras que las rodean. ¡Bien!

- Fíjate en cómo te sientes al centrarte en distintos tipos de pensamientos o sentimientos. Sal a correr hoy, y mientras estiras la pierna, piensa *estirar* o *flotar*. Hazlo unas diez veces seguidas. Observa qué ocurre. Después intenta pensar *potencia* cuando tu pie izquierdo pise el suelo, y una vez más cuando el derecho pise el suelo. Hazlo unas 10 veces seguidas. Observa qué ocurre.
- Revisa tu cuerpo. Fíjate en las sensaciones de las distintas partes de tu cuerpo. ¿Qué sientes en las plantas de los pies ahora mismo, mientras estás sentado leyendo? ¿Están calientes? ¿Dónde se concentran las sensaciones? ¿Están relajadas tus pantorrillas? ¿Cómo sientes tu trasero en este momento? Sintoniza con ese sentimiento. ¿Está cansado? ¿Está relajado? ¿Está caliente? ¿Existe un sentimiento de presión? Levanta una nalga, y después la otra. ¿Está mejor ahora? Creo que así debería ser. Hazlo de nuevo. Ahora concéntrate en tus hombros. ¿Están relajados? Déjalos caer ligeramente. Piensa en la relajación de tus hombros. Muévelos un poco. Haz girar tu cabeza. Relájate. Eso está mejor.
- Siéntate tranquilamente, relaja tu respiración, y centra tu atención en observar algo que esté frente a ti, como una mesa, un bolígrafo, un insecto, una flor, un cuadro, una pieza de fruta, una hoja, la corteza de un árbol, la mano de un amigo o su cara, una nube. Concéntrate de veras; observa de cerca su forma, su textura, su diseño, y siéntelo, quédate absorto en ello.
- Siéntate tranquilamente, relájate y centra tu atención en escuchar algo como el canto de los pájaros, el sonido del viento, las hojas, u otros sonidos que escuches a tu alrededor en ese momento. Quédate absorto en uno de esos sonidos; después deja que se desvanezca al concentrarte en otro sonido.
- Alinea diversas dianas u objetos. Toma conciencia de todas las dianas. Después comienza a estrechar tu atención hasta que sólo percibas una de las dianas, después sólo el centro de esa diana, después el punto medio del centro de esa diana. Haz que cual-

quier otra visión se difumine en el fondo de la imagen; haz que todos los sonidos del exterior se vuelvan inaudibles. Concéntrate absolutamente en esa diana.

- Cierra los ojos y concéntrate en un pensamiento positivo en particular, repítetelo, después deja de pensar durante cinco respiraciones y entonces vuelve a concentrarte en ese pensamiento positivo.

DENTRO DE TU MARCO DE ACTUACIÓN

Estas sugerencias quizás te ayuden a concentrarte cuando te halles en tu marco de actuación.

- Levántate y permanece tranquilo, deja que tus hombros se relajen y piensa en realizar una determinada acción o movimiento. Intenta imaginar y sentir la ejecución perfecta de esa acción. Ahora realiza dicha acción, dejando que tu cuerpo actúe de manera automática.
- Busca el sentimiento que se asocia a ese movimiento. Si el sentimiento es el adecuado, todo lo demás también lo será.
- Cuando te sientas estresado, intenta bajar el ritmo... Muévete despacio; habla lentamente; estírate despacio; respira lenta, profunda y relajadamente.
- Cuando estés distraído, intenta apartar las distracciones de tu mente pensando en las pequeñas cosas que debes hacer para conseguir tu máximo rendimiento. El resto no es importante.
- Después de cometer un error, respira, despeja tu mente y enfoca tu atención en hacer aquello que te ayude a ejecutar correctamente la próxima prueba. Has de hacerte un experto en esto.
- Prepárate para concentrarte en un instante: un disparo, un movimiento, un golpe, un paso a tiempo, sin atender al pasado ni al futuro. Recuerda que debes buscar esta concentración cada día.
- Utiliza recordatorios sencillos (por ejemplo, *conexión, concentración, suavidad, relajación, estar donde estás*) para mantener tu mente en el objetivo. Encuentra una buena imagen o recordatorio que te devuelva tu mejor concentración conectada.
- Capta la alegría de tus propósitos.

Si tienes problemas para mantener la concentración, relaja tu cuerpo, relaja tu atención, aligera tu carga, inténtalo con más suavidad, sin forzar. Adecua tus esfuerzos a este viejo proverbio chino: «uno se sienta tranquilamente, sin hacer nada, y la primavera llega y la hierba crece por sí misma». Una mente en calma refleja la atención con más claridad, así como un lago tranquilo presenta los más claros reflejos. Un solo foco o una visión que absorba totalmente tu atención libera tu cuerpo para seguir las visualizaciones de tu mente.

Los mejores deportistas del mundo logran sus mejores resultados cuando se conectan plenamente con su actuación y despejan su mente de pensamientos sobre los resultados. Esta concentración queda claramente reflejada en la afirmación de un deportista olímpico: «En mis mejores actuaciones pienso en cómo disparar correctamente, dejo que imágenes de disparos atraviesen mi mente... me visualizo manteniendo el control, confiado. Es muy importante para mí no empezar pensando en la puntuación y previendo cuál será. En las últimas finales he estado nervioso y he empezado a preocuparme por hacerlo mal, ahora tengo que trabajar duro para mantener la secuencia de disparos en mi mente (*en forma, en forma, en forma*) y no la gloria de conseguir una alta puntuación».

Otra de las mejores deportistas olímpicas sostiene: «En principio, no estoy nerviosa en un sentido negativo, porque sigo siendo quien soy, yo misma, así que es imposible que otras competidoras tengan un efecto perjudicial sobre mí». Ella no visualiza una escena de comparación, ni se preocupa sobre cómo lo están haciendo las otras. Simplemente, realiza su actuación. «En mis mejores actuaciones vació mi mente y me siento como si no fuera yo la que compite, aunque al mismo tiempo estoy absolutamente conectada con mis sensaciones corporales. Es como si mi inconsciente fuera el que realiza la actuación. Visualizo el movimiento perfecto en mi cabeza y el resto sucede automáticamente». Tras el evento, ella evalúa por qué su actuación fue buena o mala. Si fue buena, se pregunta a sí misma «¿Cómo ha trabajado mi mente?, para poder repetirlo la próxima vez». Si la actuación fue peor que de costumbre, saca conclusiones de lo ocurrido y sigue adelante: «Probablemente trabajo más duro y aprendo más cuando algo sale mal».

La diferencia entre tus mejores y las peores actuaciones radica en tus propios pensamientos y en tu concentración. En las malas actuaciones permites que pensamientos negativos o distracciones (acerca de otros competidores, tus puntos débiles, las expectativas de otros, el cansancio, un mal calentamiento o un error, el tiempo o el puesto en la final) interfieran con la concentración total. En las mejores actuaciones eres capaz de vivir el momento, que es lo único que puedes variar en cualquier caso. Si pierdes la concentración, las siguientes estrategias te ayudarán a recuperarla.

ESTRATEGIAS DE CONCENTRACIÓN

Encuentra tu mejor concentración siguiendo alguna de las siguientes sugerencias.

- Vuelve a lo fundamental; sigue tu propio plan de juego.
- Concéntrate exclusivamente en tu objetivo o en el paso que tienes inmediatamente delante.
- Convéncete de que has entrenado y estás preparado (por ejemplo, *«He hecho esta actividad miles de veces antes, soy perfectamente capaz de hacerlo bien»*).
- Recuerda tus mejores actuaciones en el pasado, y qué sentías y en qué te concentraste durante las mismas.
- Recuerda que tus metas son realistas; todo lo que deseas es actuar todo lo bien de que eres capaz.
- Céntrate en hacer lo correcto, en vez de preocuparte por los errores.
- Imagina la perfecta ejecución de tus pruebas; después haz todo lo que puedas.
- Recuerda vivir en el momento. Olvida el pasado, a los demás deportistas, el marcador final. Céntrate en hacer tu trabajo.
- Fija tu atención en los pequeños pasos.
- Recuerda que se trata sólo de otro juego o actuación.
- Realiza un buen análisis después de la actuación, haya sido buena o mala. No se puede evaluar más tarde, ni siquiera dos o tres días después.
- Has de disfrutar con los entrenamientos y las actuaciones. Saca la parte buena. Si los odias, abandona.

SIN PREOCUPACIONES

¿Alguna vez te has preguntado por qué pasamos tanto tiempo preocupándonos, cuando todo lo que conseguimos con ello es que interfiera con nuestra eficacia?

La preocupación produce estrés, consume energía y nos aleja de nuestra concentración óptima. Para cerrar la puerta a preocupaciones improductivas, centra tu atención en acciones concretas que te ayuden a prepararte para hacer algo constructivo o para conectarte con tu actuación. Muchos deportistas encuentran que una vez que se han centrado activamente en algo que los absorbe, como una especie de rutina previa a la actuación o al juego, la preocupación desaparece. Esto se debe a que han desviado la atención de la preocupación y la han enfocado en otra dirección. Si tu atención se encuentra dirigida a otra cosa que no sea la preocupación, no es posible estar preocupado al mismo tiempo.

Puedes aprender a apartar tu atención de la preocupación concentrándote en otra cosa que te gustaría estar haciendo, en una técnica o una estrategia para llevar a cabo, en tu plan de juego, en visualizaciones positivas o en respirar de manera relajada. Este giro de la atención te ayudará a dejar de compararte, de dudar de ti mismo o de preocuparte por algo que en ese momento está más allá de tu control. El objetivo es dejar de juzgarte, de infravalorarte o de pensar en el futuro, en lugar de darte ánimos o centrarte completamente en el proceso de hacer lo que deseas.

Cuando intentes desviar la atención, deja que se centre en lo siguiente que vas a hacer. Por ejemplo, deja que tu atención se aparte de la autocrítica sobre acciones pasadas para centrarse en el presente. Si practicas esto con frecuencia, en situaciones diversas, aumentarás definitivamente tu eficacia.

Antes de leer el próximo capítulo, cierra los ojos durante un minuto y relájate. Cuando abras los ojos, levántate, estírate y siéntete fresco, de forma que realmente puedas concentrarte en lo que vas a leer en el capítulo siguiente, o conectarte de verdad con lo que planeas hacer. Recuerda centrarte en los momentos sencillos y en las alegrías de tu vida.

Esta página dejada en blanco al propósito.

CAPÍTULO 5

OBJETIVOS SIGNIFICATIVOS

Algunos deportistas y estudiantes frustrados han venido a mí a decirme que no podían encontrar sus objetivos. Algunas de las conversaciones que mantuvimos fueron como ésta:

Yo: ¿Te fijaste unos objetivos específicos para ti?

Estudiante: Oh, sí. Lo intenté y no funcionó, así que dejé de fijarme objetivos.

Yo: ¿Cuáles eran tus metas?

Estudiante: Competir en las Olimpiadas (o «terminar mi tesis para el verano», «conseguir una calificación de sobresaliente en mi clase»).

Yo: Oh, ya veo. ¿Te pusiste metas a corto plazo, día a día, que estuvieran totalmente dentro de tu control..., como qué vas a hacer hoy, en la próxima ho-

EL VIAJE DE LA VIDA
COMIENZA CON
UNA SIMPLE VISIÓN,
SEGUIDA DE UN
PASO, Y DESPUÉS
OTRO PASO Y OTRO.

ra, que te acerque un paso más a alcanzar tu máximo rendimiento?

Estudiante: No, realmente no.

Yo: ¿Tienes algún objetivo específico para mañana?

Estudiante: No.

No es raro que las personas se propongan sólo objetivos a largo plazo, muy lejanos, sin centrarse en el presente. Es el presente el que nos puede conducir hacia ese futuro que deseamos. Las metas a largo plazo pueden ayudarte a estar motivado y guiarte, pero además necesitas múltiples metas pequeñas que te lleven progresivamente a ese destino deseado. En tu viaje hacia la excelencia personal, lo mejor es centrar tu energía en dar pequeños pasos que estén dentro de tu control –mejorar tus habilidades, tu preparación, tu nivel de ejecución, tus hábitos– y dar lo máximo de ti cada día. Muchos de los resultados de las competiciones no se hallan bajo tu control directo, ya que no puedes controlar a los otros competidores, los compañeros de equipo, los jueces, las autoridades deportivas, las condiciones de juego o la meteorología –todo lo cual puede influir en los resultados–. Cuando estableces unas metas que requieren dominar elementos que están más allá de tu control, te estás condenando a la frustración y a una ansiedad innecesaria. Ya supone bastante desafío controlar aquello que debe estar bajo tu control –tu concentración y tu mejor actuación–.

LOS OBJETIVOS DE CADA DÍA

Para ser más eficaz a la hora de establecer metas, márcate objetivos específicos, relevantes, diarios, cuya consecución te absorba. Date ánimos, hazte cumplidos y disfruta cuando consigues un objetivo a corto plazo y avances hacia las metas a más largo plazo. Quieres pasar del punto A al punto B disfrutando tanto y siendo tan eficiente como sea posible, y el proceso de centrarse en los pequeños pasos es el que te lleva allí. Digamos que deseas ser el mejor deportista dentro de tus posibilidades, o que quieres escribir un libro. ¡Estupendo! ¿Qué vas a hacer al respecto en los próximos cinco minutos, la próxima hora, día, semana, mes, año? La diferencia en-

tre las personas que quieren afrontar desafíos y sobresalir y los que ya lo hacen radica en fijarse metas específicas día a día y perseguirlas de manera sistemática y atenta.

Tomemos como ejemplo la elaboración de este libro. Yo podría escribir cuando me apeteciera y terminar el libro cuando estuviera completo (si es que llegaba a ocurrir alguna vez). O podría ponerme unos objetivos concretos, diciendo que deseo terminar esta sección hoy, antes de la cena; escribir la próxima sección al final de la semana; acabar el siguiente capítulo para fin de mes; completar el libro a finales de verano. He probado el enfoque de «hazlo cuando te apetezca» y eso no parece ayudarme a avanzar rápidamente hacia mi meta. Pero cuando me fijo objetivos muy específicos a corto y a largo plazo, las cosas empiezan a funcionar.

Para mí, el proceso funciona así. Primero, pienso si terminar el libro es importante para mí. Éste es un paso esencial, ya que sólo si me comprometo con mi objetivo, tengo posibilidades realistas de conseguir hacerlo con calidad. Decido que esta meta es importante para mí, dado que me gusta escribir, crear y reflexionar, y deseo compartir mis pensamientos con otras personas, con la esperanza de poder ayudarles a conseguir alguna de sus metas. Compartir pensamientos relevantes y ayudar a los demás me hace sentir valioso. Además, adoro ver un montón de páginas mecanografiadas burdamente que después se convierten en un libro de verdad. Es algo muy concreto: puedo ver lo que voy consiguiendo, y puedo tocarlo, como sucede en el deporte.

En la mayoría de los deportes, el progreso se concreta de una forma obvia. Nuevos recursos, una técnica mejor, tiempos más rápidos, saltos más altos, mejores jugadas, mejorar el puesto en la clasificación, todo ello puede verse y sentirse. Sabes exactamente dónde te encuentras y puedes ver el progreso de una manera que, con frecuencia, no es posible en otros aspectos de la vida. Cuando imparto una clase, por ejemplo, resulta muy difícil saber si realmente he conseguido algo. A menudo no existe nada concreto que me indique dónde estoy, dónde están los estudiantes, ni si he logrado algún cambio real. Por otra parte, los deportes y algunas artes interpretativas ofrecen una prueba indiscutible de progreso y aportan mucho significado personal y encanto a la vida.

Volviendo al ejemplo de la elaboración de este libro. Como he decidido desde el primer momento que esto es importante para mí, comienzo a establecerme algunas metas que creo que son realistas en términos de mi tiempo, capacidad y motivación. El proceso de pensar en unos objetivos específicos mantiene mi mente en funcionamiento. Cuando mis objetivos y mi previsión de fechas están puestos por escrito, eso me ayuda aún más. En este momento me encuentro un poco alejado de alcanzar mis metas, pero eran, en cualquier caso, algo ambiciosas. Algunos puntos me han llevado un poco más de tiempo para perfeccionarlos de lo que había previsto. No hay razón para que cunda el pánico; sencillamente, vuelvo a ajustar mis metas a la realidad. Hay momentos en que voy por delante de los objetivos diseñados, generalmente cuando las cosas parecen estar funcionando correctamente. Otros días, sencillamente, necesito descansar de la escritura. Me tomo ese descanso, por que me permite retomarla estando más fresco. Al día siguiente por lo general trabajo el doble, sobre todo si sé que mi objetivo es completar cierta cantidad de páginas al final de la semana.

Consigo un sentimiento de gran satisfacción cuando alcanzo mis propias metas. Me hace sentir más vivo y valioso. Demuestra que puedo decidir hacer algo que es importante para mí, y después llevarlo a la práctica. Eso siento bien incluso si la meta es a corto plazo. Con frecuencia, ese sentimiento es suficiente para hacer que persiga el siguiente objetivo, siempre que sienta que ese objetivo vale la pena. A veces me digo que estoy satisfecho conmigo mismo... y lo digo de verdad. Si ha sido difícil conseguir la meta, o si estoy cansado y necesito un empujón, me tomo unos días libres, me voy a estar en contacto con la naturaleza, paso tiempo con mi familia o mis amigos, esquío, navego en kayak, veo una película o, sencillamente, me relajo. Me trato bien cuando creo que lo necesito o lo merezco. Todos necesitamos y merecemos eso.

Una vez que decides que merece la pena ir tras de una meta, puedes aplicar las mismas habilidades mentales para alcanzar un alto nivel en prácticamente todas las áreas de la vida. Los procedimientos básicos son los mismos tanto si quieres mejorar tu concentración como ganar un campeonato, o destacar en el colegio, o en los negocios, o en las artes escénicas, o recuperar la salud, o llevar



Si mantienes un pensamiento positivo y unos objetivos específicos, alcanzarás niveles más elevados.

una vida equilibrada, o mejorar una relación. Necesitas compromiso, concentración, una mente positiva y unos objetivos específicos que sean relevantes para tus propósitos.

OBJETIVOS A CORTO Y A LARGO PLAZO

Tu entrenador o un deportista veterano al que respetes pueden ayudarte a establecer unas metas realistas pero que supongan un reto para ti, ayudándote a traducir tus propósitos generales en acciones específicas, movimientos, jugadas, tiempos, programas, hábitos, puntuaciones o requerimientos de la ejecución. Debes establecer una serie de metas a corto plazo, con unos objetivos concre-

tos que alcanzar, que te conduzcan a tus metas a largo plazo. Lograr un objetivo, incluso uno a corto plazo, te hace sentir competente y te inspira para conseguir tu siguiente objetivo, ya que te ayuda a mantener el compromiso y a construir la confianza en ti mismo.

Las metas a corto plazo pueden ser el dominio de una determinada habilidad, realizar un trabajo de calidad, conseguir un descanso adecuado o completar cierto número de actividades programadas, para hoy, para el final de la semana, para fin de mes... Tus metas a corto plazo pueden ayudarte a mejorar no sólo física, sino también mentalmente; así pues, es importante establecer objetivos de concentración, visualizaciones, relajación, pensamiento positivo y control de las distracciones, y extraer lecciones de las experiencias personales.

Las metas a largo plazo pueden ser la mejora de tu actitud en general o el funcionamiento mental, sobresalir en tu campo de actuación, dominar una actividad determinada, decidir sobre la velocidad, distancia, tiempo o el nivel de ejecución que quieres tener al final de este año y a lo largo del siguiente, o mejorar una marca personal en una prueba, actuación o competición.

Si eres capaz de escribir tus metas en términos concretos (voy a conseguir esto por esta vez) tienes grandes oportunidades de alcanzar tus metas, y en menos tiempo del que necesitarías si no lo hicieras. ¿Cuántos días faltan para tu próxima actuación, presentación, prueba, audición, campeonato, o para tu meta más importante? Escribe tus objetivos y el número de días que quedan antes del próximo evento relevante. Con frecuencia, basta hacer esto para estimular una acción positiva.

Muchos deportistas destacados guardan registros de sus entrenamientos o diarios de sus actuaciones para dirigir y controlar su propio progreso. Al hacer listas de las metas establecidas y de las alcanzadas, grabar los programas de entrenamiento y tomar conciencia de los factores mentales que se asocian a tu mejor rendimiento, aceleras tu progreso y aprendes más de tus experiencias.

Piensa esta noche antes de acostarte en tus objetivos para mañana o hazlo al despertar, antes de levantarte de la cama. Sencillamente, permanece tumbado unos pocos minutos y recorre en tu mente lo que quieres conseguir hoy. Esto te pondrá en un estado adecuado para realizar las cosas buenas que deseas hacer cada día.

Es importante que tú mismo establezcas tus propias metas, mejor que tener a alguien que lo haga por ti. Cuando tomas una decisión, aumenta el compromiso con ese objetivo. El fijar una meta de forma compartida –por ejemplo, entre tu entrenador o supervisor y tú, tus padres y tú, tu compañero y tú– es valioso siempre que hayas valorado personalmente la situación y sientas que ésa es la meta que deseas de verdad.

Para la mayoría de la gente, identificar sus propias metas e incluir muchos elementos en su programa de preparación es la manera más eficaz de desarrollar su potencial. Tengo constancia de que esto es cierto para la mayoría de los deportistas destacados, y también es así en mi caso personal. Yo sé mejor que nadie lo que he hecho y lo que deseo hacer. También sé mejor que nadie qué es lo que me ayuda o qué necesito en un momento determinado.

Tomar elementos de los demás es extremadamente importante y puede resultar muy significativo si es constructivo y entra en la previsión. Aun así, tú eres un individuo único. Nadie en el mundo es exactamente como tú. Si deseas rendir al máximo, tanto tú como los que te rodean debéis respetar tus cualidades particulares y tus diferencias. A menudo son estas diferencias las que te llevan a la excelencia.

La persecución de unos objetivos significativos te ayuda a conocerte mejor, a llegar más lejos y a dar todo lo que eres capaz a ti mismo y a los demás. Si de verdad deseas explorar y alcanzar tu potencial, establece metas individualizadas. Probablemente, a medida que adquieras más experiencia en este proceso, las metas serán menos formales, pero siempre estarán en tu mente y continuarán guiándote.

APROXIMACIÓN A LOS OBJETIVOS

Destacar en cualquier campo depende en gran parte de:

- Saber dónde quieres llegar (tener una visión).
- Con cuánta intensidad deseas llegar allí (compromiso).

- Lo firme que sea tu confianza en tu capacidad para llegar al destino deseado (confianza en tu capacidad).
- Conectar con el paso que tienes frente a ti (atención dirigida).

Tu actuación estará en función de las visiones y expectativas que tengas sobre ti mismo. Si tienes algo valioso que ofrecer, una contribución que hacer, un gran potencial, actuarás de acuerdo con esa convicción. Si te ves con poco o nada que ofrecer, eso se reflejará probablemente en tu actuación ¡No te vendas barato! Tienes mucho más que ofrecer de lo que gran número de personas reconocen ¿Cómo puedes decir eso? Yo ni siquiera te conozco ¿verdad? Bueno, si te pareces en algo a los demás seres humanos que he conocido, posees un montón de potencial que no has descubierto. Y si has comprado este libro, es que posees expectativas de desarrollar parte de ese potencial.

En una ocasión trabajé con un esquiador de fondo que se desenvolvía con un talento natural. Sin embargo, él no creía que podía ser un gran deportista porque no tenía ninguna prueba de ello; eso era lo que pedía para creer en sí mismo. Una forma de obtener este tipo de prueba es que programes tu progreso de manera sistemática para que puedas observar tu mejora. Otra forma es trabajar, entrenar o competir con deportistas muy respetados, de manera que te des cuenta de que ellos también son seres humanos y de que puedes estar a su altura al menos en algunas pruebas en parte del entrenamiento o la competición. Empieza a buscar cosas buenas en ti y en tus actuaciones en lugar de fijarte siempre en las malas. Recuerda lo que haces bien y hazte sugerencias para mejorar de manera constructiva y positiva. Sal de ahí e intenta ser totalmente positivo contigo mismo. Te sentirás mejor, trabajarás mejor y actuarás mejor; incluso puede que eso influya en aquellos por los que te preocupas.

Todos empezamos con una constante: ¡el día tiene 24 horas! Si me entreno o trabajo para lograr un objetivo determinado, también podré profundizar y hacer tanto trabajo de calidad como sea posible en ese tiempo. Si me preparo para completar cada tarea de la manera más eficaz que pueda, con la máxima calidad de concentración y esfuerzo, puedo lograr mis metas y tener todavía tiempo pa-

ra mí, mi familia y mis amigos. Si organizas tu tiempo –planeas tu trabajo o actuación y fijas unos objetivos específicos para cada día–, puedes conseguir más, con más calidad, mientras trabajas o entrenas, y todavía tendrás tiempo para descansar adecuadamente y tener otras alegrías en la vida. Puedes incluso programar un tiempo para dedicarlo a la relajación, algún tiempo de diversión, algún tiempo para el ocio.

Tres de mis estudiantes observaron a algunos gimnastas locales mientras entrenaban. Registraron el tiempo real que cada gimnasta dedicaba a actuar en el aparato a lo largo de una prueba de 2 horas de duración. La media era 15 minutos aproximadamente. ¿Cuánto tiempo empleas en concentrarte, en realizar un entrenamiento de alta calidad o en ejecutar una prueba o una sesión de trabajo? ¿Podrías aprovechar tu tiempo de forma más eficaz? Probablemente. Pero has de tener cuidado de no excederte en el sentido contrario. No puedes forzar tus límites continuamente. Necesitas tiempo para darte un respiro, reflexionar, valorar las actuaciones previas, prepararte mentalmente para un esfuerzo de alta calidad, descansar, relacionarte con otros y divertirtiarte de vez en cuando.

Supongo que todo esto se reduce a lo que deseas en cada momento y en cada aspecto de tu vida. Si no te importa realmente mejorar la utilización de tu tiempo, o mejorar en un área determinada, olvida los programas de actuación y el objetivo de destacar, y concéntrate en lo que quieres obtener de la experiencia: diversión, ponerte en forma, relaciones sociales, sentir el viento o el sol en tu rostro o lo que sea que estés buscando. No hay nada malo en tomar esa decisión. Pero si deseas sobresalir en un campo determinado, entonces necesitas un compromiso mayor.

Cuando adquieras un compromiso de este tipo, te ayudará estar seguro de que la meta, y el proceso completo que conduce a esa meta, son lo bastante importantes para ti como para garantizar ese compromiso. A menudo sabemos intuitivamente cuándo merece la pena comprometerse para conseguir algo. Otras veces es útil hacernos algunas preguntas o discutir nuestros sentimientos con las personas más cercanas a nosotros. Si piensas en las siguientes preguntas y las respondes honestamente (quizá por escrito), la cuestión quedará más clara en tu mente y estarás mejor situado para tomar

la decisión correcta. Si decides seguir el camino del compromiso, piensa en lo siguiente:

- ¿Haces esto porque es lo que quieres o porque es lo que otra persona quiere que hagas?
- ¿Es algo en lo que puedes encontrar alegría y satisfacción?
- ¿Por qué quieres hacer esto?
- ¿Qué es lo que esperas ganar con ello?
- ¿Qué es lo que esperas perder?
- ¿Piensas que de verdad merece la pena el esfuerzo cuando no hay garantías de cuál va a ser el resultado final?

El reconocer que has hecho una elección y el tomar una decisión consciente en el sentido que sea a menudo te permite abordar las cosas de forma más positiva. Si la decisión es «ir a por ello» y te dedicas a esa elección, tendrás mayor capacidad para soportar las demandas que implica. Fue Friedrich Nietzsche quien escribió «quien tiene un motivo, puede lidiar con casi cualquier cosa». Si tu decisión es «dejarlo pasar», eres libre de ir tras otro objetivo, quizá más significativo para ti.

A veces aumentarás tu compromiso con el objetivo al hablar sobre tu decisión o misión con miembros de tu familia, compañeros deportistas, entrenadores o amigos. Algunos deportistas llegan tan lejos como para hacer una declaración pública de sus objetivos en un intento por aumentar así su compromiso de conseguirlos. La mayoría de nosotros no gana nada con hacer públicas sus metas, pero todos podemos ganar si a la hora de perseguir nuestras metas personales recibimos el apoyo y el ánimo de las personas más importantes en nuestras vidas.

Cuando las metas establecidas choquen con las metas alcanzadas será una ayuda recordar que es natural que haya objetivos que no consigamos, períodos improductivos, temporadas en las que parezca que progresamos poco o nada, incluso períodos de retroceso, y que todo el mundo deba enfrentarse a estas experiencias en algún momento. El progreso se compone de altibajos; en ningún caso es una navegación sencilla. Aunque no veas signos claros de mejora, es posible que estés abonando el terreno para el progreso futuro. Piensa en la mejor deportista de tu disciplina; ella también se ha sentido

desanimada alguna vez. También ha tenido problemas para triunfar y metas que no ha alcanzado. Pero, de algún modo, esa persona persiste y supera los obstáculos. Eso forma parte del *camino hacia la superación personal*. También es parte del camino del día a día.

No es una tragedia quedarse corto en determinada meta. La experiencia te hace crecer, aprender de ella, ajustar los objetivos, adherirte a metas inmediatas o pasos intermedios que tienes frente a ti. Un tropiezo temporal no implica que tengas que abandonar tus objetivos o rendirte. Significa que has aprendido una lección, que vas a trabajar para fijarte metas a más corto plazo o más apropiadas, y que adaptarás las metas a lo que has aprendido sobre ti y a la situación actual. Tu objetivo puede consistir sencillamente en actuar, o desenvolverte, lo mejor que puedas ese día.

Cuando era más joven, solía establecer mis metas de una forma desordenada. Ahora que tengo más experiencia en esta materia puedo establecer mejor objetivos muy específicos y ajustar las metas no alcanzadas adaptándolas más a mí, en lugar de forzarme a adaptarme yo a ellas. Cuando existe una discrepancia, generalmente es que las metas escapan al objetivo. *Estoy siendo quien soy*. Estoy haciendo todo lo que puedo en este momento considerando mis circunstancias vitales. Establecer unas metas no te da todas las respuestas, pero, si se utiliza de la manera adecuada, te empuja en la dirección que quieres seguir. Al margen de lo que desees conseguir, es importante fijar unas metas y ser positivo contigo mismo. También lo es pensar de forma más positiva o concentrarte plenamente, establecer algunas metas a corto plazo en las que trabajar hoy, mañana y cada día. Cuelga tus metas en la pared como recordatorio. Dales una oportunidad. No tienes nada que perder, y sí mucho que ganar en términos de vivir más de acuerdo con tus posibilidades.

Esta página dejada en blanco al propósito.

CAPÍTULO 6

PERSPECTIVA POSITIVA

La clave para vivir más cerca de tu potencial, tanto en el campo profesional como fuera de él, radica en desarrollar tu capacidad para mantener una perspectiva positiva y ver las cosas de manera constructiva.

Siempre que se acerca una actuación o un evento deportivo de importancia para ti, cruzan por tu cabeza pensamientos acerca de las posibles consecuencias de dicho evento. Te dices o crees determinadas cosas sobre lo que puede ocurrir y cómo te sentirás. Esos pensamientos hacen que te preocupes o que te liberes de la preocupación, te hacen sentir confiado o destruyen tu confianza.

Lo que dispara tu reacción emocional ante un acontecimiento es la manera en que percibes dicho acontecimiento, o lo que te dices sobre ti mismo en relación con el acontecimiento, más que el evento

LO ÚNICO SOBRE LO
QUE TIENES UN
CONTROL ABSOLUTO
SON TUS PROPIOS
PENSAMIENTOS.
ES ESTO LO QUE TE
SITÚA EN POSICIÓN
DE CONTROLAR
TU DESTINO.

PAUL G. THOMAS

en sí mismo. Un mero cambio de perspectiva sobre el significado de ese evento en particular, o en tu fe en tu capacidad para manejarlo positivamente, puede modificar tu realidad emocional de ese momento. Nada cambia salvo la manera en que te percibes a ti mismo o la interpretación que haces del acontecimiento, y sin embargo, ese simple cambio positivo puede darte una mayor fuerza interior y más confianza, liberarte del estrés y permitirte vivir o actuar con más alegría.

Tomemos como ejemplo la ansiedad previa a una actuación. Si escuchas a los comentaristas deportivos («promotores de ansiedad») y crees lo que dicen, comenzarás a pensar que la ansiedad es algo externo e inevitable, como la lluvia que cae de una oscura nube: «Casi puedes oír la tensión ahí fuera... de eso se trata... conseguirlo o morir... el mundo te observa... existe una presión *real* sobre los deportistas hoy en día». Sin embargo, algunos deportistas son capaces de afrontar estas situaciones y mantenerse concentrados sin llegar a estar excesivamente ansiosos. Compiten bien, e incluso aprovechan estas situaciones de desafío para mejorar su ejecución. ¿Cómo es posible?

Es posible por la sencilla razón de que la ansiedad no flota en el ambiente a la espera de atacarte como un marcador andante. Es algo totalmente interno; de hecho, la ansiedad no existe fuera de tu cabeza. Algunas situaciones ayudan a que la adrenalina aumente, pero no es *preciso* que te pongas nervioso en esas situaciones, e incluso si te pones nervioso, puede que te desenvuelvas bien. Son las personas, no las situaciones, las que son ansiosas. Estás nervioso cuando aceptas que la situación es de esas que generan ansiedad, o cuando te preocupas en exceso por los resultados o las consecuencias. Los deportistas pueden bajar a la arena sintiéndose excitados pero dueños del control de la situación, ya que han pintado de nuevo ese cuadro lleno de ansiedad que otros habían pintado antes para ellos.

No esperes a que surja la ansiedad para buscar estrategias de control. Prepárate para prevenir la primera aparición de una ansiedad improductiva. Hay varias técnicas para el control puntual de la ansiedad, como la desviación de la atención y la relajación, que son eficaces durante las actuaciones, aunque a veces no llegan a la raíz del problema, que es tu aceptación de que la situación es estresante.

La mejor manera de prevenir y controlar la ansiedad es actuar sobre la forma en que te ves a ti mismo y al mundo que te rodea. Por encima de todo, debes mantener tu propia valía en perspectiva y ser consciente de que se mantiene intacta, tanto si alcanzas como si no una determinada meta.

Experimentamos estrés y frustración en las actuaciones, así como en otros aspectos de la vida, debido sobre todo a que queremos ser perfectos en todo lo que hacemos. Queremos que los demás sean perfectos, y esperamos que la situación que tenemos que afrontar sea perfecta, y, por supuesto, nunca lo son. A veces, sin darnos cuenta, favorecemos la frustración porque tenemos expectativas irrealizables. Albert Ellis ha expuesto las siguientes creencias o perspectivas como obstáculos para desarrollar nuestro potencial y vivir nuestras vidas felizmente (Ellis, 1976, 25):

1. La creencia de que *siempre* debes tener el amor y la aprobación de las personas que son significativas para ti.
2. La creencia de que *siempre* tienes que demostrar ser meticulosamente competente, adecuado y capaz de conseguir tus objetivos.
3. La creencia de que el sufrimiento emocional procede de presiones externas y de que tú apenas tienes capacidad para controlar o cambiar tus propios sentimientos.
4. La creencia de que si algo parece infundir temor o ser una amenaza, tienes que preocuparte por ello y sentir ansiedad.
5. La creencia de que tu pasado sigue siendo determinante, ya que una vez ejerció una fuerte influencia en tu vida, por lo que tiene que seguir siendo decisivo en tus sentimientos y tu conducta actuales.

No puedes tener el amor y la aprobación de todo el mundo en todas las ocasiones, no importa cuánto empeño pongas en ello; no puedes ser siempre meticulosamente competente en todos los ámbitos. Ninguno de nosotros es, ni lo será nunca, perfecto en todos los ámbitos, en todas las ocasiones. Destacamos alguna vez, lo cual está bien. Eso es ser humano.

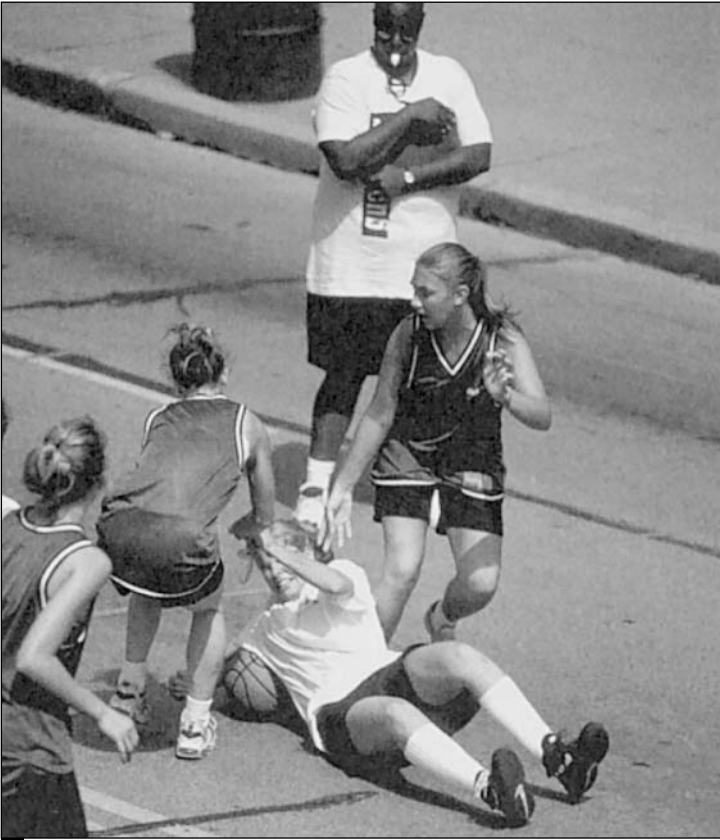
La preocupación excesiva que destruye las buenas actuaciones suele proceder de la importancia exagerada que se otorga al resulta-

do de un evento, de contemplarlo como si tu vida física o emocional estuviera en juego, o como si el sentido del mundo dependiese del resultado. Sabemos que eso no es así, pero a veces actuamos como si lo fuera. En raras ocasiones, en actividades de alto riesgo, la vida física puede depender del resultado; pero jamás nuestra vida emocional o el sentido global de la vida, no importa cuánto nos lo repitamos o cuánto nos lo hagan creer otras personas.

Si te enfrentas a una actuación como si fuese el único acontecimiento importante de tu vida, como si tu vida fuera totalmente inútil a menos que lo hagas bien, estarás creándote una ansiedad innecesaria. Si te preocupas incesantemente por tu actuación, o por parecer incompetente, es probable que te halles excesivamente centrado en las posibilidades negativas, o demasiado preocupado por lo que los demás puedan pensar. La preocupación es siempre peor que el propio evento. Tu actuación (y la reacción de la gente ante ella) rara vez es tan terrible como puedes haber imaginado. Pero podría ser mucho mejor si no te instalas en lo negativo desde el primer momento. Puedes reducir tus preocupaciones y mejorar tu actuación si desvías la atención y te ves a ti, el evento y tu actuación bajo una luz más positiva.

Los mejores deportistas afrontan los eventos deportivos mental y físicamente preparados, concentrados: *Tengo un trabajo que hacer; soy capaz de hacerlo y lo haré lo mejor que pueda. Más allá de eso, no voy a preocuparme.* Si tienen una mala actuación, sacan una lección de ello y siguen adelante. Han aprendido a volver a centrarse de forma eficaz y a mantener la perspectiva. Piensa en tu situación personal: hubo un tiempo en que no eras bueno en absoluto dentro de tu campo –de hecho, ni siquiera habías comenzado a participar en él–. Sin embargo eras una persona aceptada y te querían quienes estaban cerca de ti. Ahora eres mucho más experimentado, ¿por qué es tan desastroso alcanzar un poco menos que la perfección? Todavía eres un deportista hábil, un ser humano valioso, y continuarás siendo aceptado y valioso mucho tiempo después de que abandones la actividad deportiva.

Yo no puedo ya hacer un cuádruple mortal al lanzarme de espaldas desde el trampolín; han pasado 10 años desde la última vez que realicé un triple salto; todavía soy capaz de dar un doble salto. ¿Sig-



Cada tropiezo supone una oportunidad de crecimiento personal.

nifica eso que soy la mitad de bueno y valioso de lo que era antes? ¿Significa que soy el doble de bueno como persona que alguien que no pueda siquiera realizar un salto sencillo? Sería ridículo creer que mi valor como persona depende de mi actuación en una noche determinada, pero hay veces que confundimos el resultado de una actuación con nuestro valor como persona. Cuando esto sucede, necesitamos una perspectiva más equilibrada: nuestra esencia como seres humanos va mucho más allá que nuestra ejecución de una determinada tarea en un momento dado.

DIRIGIR LA ATENCIÓN A CONSTRUIR LA CONFIANZA Y REDUCIR LA ANSIEDAD

La mejor manera de reducir de forma permanente la ansiedad no deseada e improductiva es establecer metas personales realistas, centrarte plenamente en realizar tu tarea y saber de verdad que seguirás siendo una persona valiosa al margen de cuáles sean los resultados obtenidos. Si enfocas desde una perspectiva saludable las situaciones potencialmente productoras de ansiedad, no aflorará esa ansiedad que tanto te debilita. Obtendrás energía positiva, porque estarás excitado y se requiere cierto nivel de intensidad para actuar bien en tu campo. Pero no llegarás a estar ansioso en un grado que perjudique tu atención en la actuación o tu bienestar después de ésta.

¿Cómo llevas el cambio de perspectiva? Comienzas cuestionándote algunos de tus propios pensamientos –los que más te disgustan–. La próxima vez que te sientas ansioso, detente y pregúntate: *¿Por qué estoy ansioso? ¿Qué es lo que pienso, qué es lo que me digo sobre el evento, sobre mí, sobre mi actuación, o sobre la reacción de la gente, que me está poniendo tan ansioso? ¿Es preciso pensar o sentirse de este modo? ¿Tengo que disgustarme por esto? ¿Realmente merece la pena seguir preocupado por esto? ¿Está beneficiándome a mí o a otras personas?*

Fíjate la meta personal de pensar menos de una forma que probablemente te crea preocupación y más de una forma que te dé ánimos a ti y a los demás. Busca dentro de ti y en tu entorno un apoyo legítimo que te aporte razones para creer en tu capacidad de afrontar con éxito los retos que se te presentan. Recuerda tus fuerzas y triunfos en actuaciones pasadas. Eres capaz de conseguir tus objetivos y cambiar tu perspectiva si recuerdas constantemente que es mejor pensar y actuar de manera positiva.

Una preparación mental para ser más positivo te ayudará en el proceso del cambio positivo. Piensa en cómo te gustaría actuar en el futuro ante distintas situaciones. Imagina que respondes de modo eficaz a situaciones que en el pasado te habrían disgustado. Imagínate la situación, cómo pensarías, cómo te concentrarías, cómo con-

fiarías y actuarías de una manera más constructiva. Después trabaja en aplicar esta visión más positiva de ti mismo (o de los demás) al mundo real. Si eres tenaz, ganarás la batalla.

A veces el mero intento de ver las cosas desde una perspectiva diferente, o como podrían ser, comporta ya un cambio en la forma de ver una situación o de verte a ti mismo. Tan pronto como comiences a decirte (o a creer): *Oye, en realidad esto no importa; no hay motivo para disgustarse por esto; no quiere decir que yo no valga o que no me aprecien; tengo la fuerza y la capacidad para controlarlo*, se producirán unos cambios apreciables en tus sentimientos. Tan pronto como comiences a reconocer y creer en tu valía y tu capacidad –*Yo puedo hacerlo; soy capaz de dominar mi atención y mis pensamientos; puedo controlar mis acciones y mis reacciones*– se producirá casi siempre un cambio inmediato en tus emociones y tu conducta.

Siempre que seas capaz de modificar de manera positiva tu concentración o tu perspectiva, recuerda qué es lo que te has dicho o has pensado para conseguirlo y consérvalo para utilizarlo en el futuro. Intenta también tomar conciencia de los obstáculos que tú mismo pones al cambio, por ejemplo, las cosas que te dices y que bloquean tu progreso: *Nunca va a funcionar; no puedo hacerlo; no soy bueno; seguramente meteré la pata*; y demás cosas por el estilo. ¿Qué es lo que en este preciso instante te dices a ti mismo sobre tu capacidad para cambiar las cosas como deseas? Éste es un buen punto de partida para comenzar a establecer una perspectiva positiva.

A veces basta reinterpretar tus sensaciones físicas para recuperar el control. Digamos que sientes un nudo en el estómago o que tu corazón comienza a latir muy fuerte justo antes del comienzo de una actuación. Podrías decirte: *Oh tío, estoy tan nervioso... No sé qué voy a hacer... seguramente voy a fastidiarlo todo*. O podrías interpretar estos signos físicos de manera totalmente positiva y decir: *La sensación de mi estómago es el resultado de la secreción de adrenalina, que actúa como un estimulante; lo que ocurre en realidad es que mi cuerpo me dice que estoy preparado; vamos allá*.

Prácticamente todos los deportistas experimentan este aumento de la excitación antes de un evento importante. Demuestra que te importa y que quieres hacerlo bien. Puedes ponerlo a tu servicio si

reconoces los elementos positivos y los diriges a centrar tu atención en la actuación.

En los esfuerzos mente-cuerpo se necesita una cierta intensidad para realizar buenas actuaciones. No lo harías demasiado bien si estuvieras medio dormido. Has de buscar la cantidad óptima de activación con la que te sientes a gusto. Si estás demasiado excitado, puedes servirte de ello utilizándolo como señal para intentar relajarte un poco más, quizá mediante un cambio de la atención, una respiración relajada o variando el enfoque de tu actuación.

Es importante recordar que no importa cómo vieras las cosas en el pasado; no tienes la obligación de seguir viéndolas de la misma manera. Puede que en el pasado creyeras que necesariamente te ibas a sentir ansioso o demasiado reactivo ante ciertas situaciones, pero ahora puedes controlar o cambiar lo que sientes ante la situación, y cuál es tu reacción en este momento. Si desarrollas un plan de acción positivo y trabajas para mantener una perspectiva positiva, controlarás un número mayor de situaciones, incluidas aquellas que anteriormente te causaban ansiedad y problemas de rendimiento.

Supón que en el momento de actuar tus pensamientos se desvían hacia cosas como qué nervioso estás o qué terrible sería que fracasaras. ¿Qué puedes hacer entonces? Emplea estos pensamientos como recordatorio de que has de dirigir tu atención hacia algo más constructivo. Recuerda que eres capaz de realizar esta actuación; recuerda el sencillo objetivo de hacerlo lo mejor que puedas; céntrate en tu preparación, en el calentamiento y en hacer tu trabajo –todo lo cual está bajo tu control–. Recuerda en qué te concentraste durante tu mejor actuación, tus entrenamientos más brillantes y tu buena capacidad de rendimiento. Recuerda que tu valor como persona sigue presente. Los pensamientos que te aporten seguridad en ti mismo, en tu preparación, capacidad y concentración te ayudarán enormemente –y se basan en hechos sólidos y positivos.

Muchos de los elementos que son importantes en tu vida, como tus actuaciones y tus perspectivas, están potencialmente bajo tu control. Una vez que seas consciente de que puedes realizar cambios positivos en estas áreas, lo harás, precisamente porque sabes que están bajo tu control. Sin embargo, hay otras cosas que escapan a tu posible control. Es autodestructivo asumir la responsabilidad o

sentirte culpable por las cosas que te suceden, o que suceden a las personas cercanas a ti, sobre las que no tienes una influencia directa. No puedes controlar lo que es imposible de controlar, no importa cuánto te esfuerces o cuánta responsabilidad asumas para hacerlo. No puedes controlar el pasado; no puedes controlar lo que sucede por pura casualidad; no puedes controlar las acciones, reacciones o torpezas de la gente que te rodea.

Tú y tus objetivos mejoraréis si te centras en las cuestiones que están bajo tu control. Tus pensamientos están bajo tu control. Tus pensamientos dirigen tu atención, tu confianza y actuación. Piensa en el fracaso, y te pondrás ansioso. Piensa en los errores, y serán tuyos. Piensa en tu fortaleza, y te sentirás fuerte. Piensa en que eres capaz, y lo serás.

Aquí tienes algunas sugerencias positivas que te ayudarán en la búsqueda equilibrada de la excelencia personal:

- Controlo mi pensamiento, mi concentración, mi propia vida.
- Soy una buena persona, valorada por derecho.
- Controlo mis pensamientos y emociones, y dirijo el patrón de mis acciones, mi salud y mi vida.
- Soy totalmente capaz de alcanzar las metas que me he fijado para hoy. Están bajo mi control.
- Controlo el paso que tengo por delante.
- Aprendo de mis errores y a través de ellos encuentro un lugar para mejorar y crecer como persona.
- Extraigo lecciones de mis experiencias.
- Mi cuerpo y mi mente son una unidad poderosa. Les doy libertad para destacar.
- Cada día soy mejor en algún aspecto, más sabio, más versátil, más centrado, más confiado, más controlado.
- Elijo vivir la vida plenamente.
- Elijo destacar.

Esta página dejada en blanco al propósito.

PARTE III

**PREPARACIÓN
MENTAL
PARA LA
EXCELENCIA**

Esta página dejada en blanco al propósito.

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

de 1 significa que lo que dice es completamente falso y una puntuación de 5 significa que algunas veces es cierto y otras falso.

Los deportistas que sobresalen se puntúan a sí mismos más alto que los menos brillantes tanto en compromiso como en capacidad de concentración. Suelen tener puntuaciones totales de 80 o 90 en la escala de compromiso y en la escala de capacidad de concentración, o puntuaciones medias de 9 o más en la mayoría de los ítems individuales de ambas escalas. Cuanto mayor sea tu compromiso y mejor tu concentración, más probable será que alcances tu nivel más alto de excelencia.

Escala de puntuación de la capacidad de concentración

Puntúate en cada ítem. Después vuelve hacia atrás e identifica tus puntos fuertes y las áreas en las que puedes mejorar.

1. Me dejo absorber tanto por mis actuaciones (o experiencias) que todo lo demás desaparece.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nunca									siempre

2. Puedo dirigir o redirigir mi concentración de forma que me reporte los mayores beneficios, incluso si me pongo nervioso o tenso en las actuaciones.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nunca									siempre

3. Mantengo o recupero rápidamente una buena concentración al practicar o en las sesiones de preparación.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
nunca									siempre

(continúa)

ENTRENAMIENTO MENTAL

4. Mantengo o recupero rápidamente una buena concentración en las actuaciones o en las competiciones.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nunca siempre

5. Tengo una gran confianza interna, un sentimiento de que puedo hacer todo aquello en lo que ponga mi mente.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nunca siempre

6. Aprendo de las críticas y las tomo como una oportunidad para mejorar.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nunca siempre

7. Manejo las malas pasadas o las situaciones que me perjudican recuperando rápidamente una postura positiva.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nunca siempre

8. Permanezco motivado y concentrado incluso cuando voy por detrás o con baja puntuación.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nunca siempre

9. Mantengo mi actuación concentrándome totalmente en el presente, en el aquí y ahora (por ejemplo, un lanzamiento, un paso, un momento solamente).

[illegible]

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nunca siempre

(continúa)

¿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 metido 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 siguiente

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 llesves 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.

- 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 esquiara 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:

- **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.»
- **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.

- **Date ánimos.** 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, pataleaba 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:

- **Día 1.** Hablamos sobre las preocupaciones de Sandy y la utilización del método de la gráfica del estado de ánimo.
- **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.
- **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.
- **Día 4.** Comenzó a practicar sintiéndose triste, en realidad se sentía enferma. Pudo superarlo y terminar sintiéndose alegre después de una jornada productiva.
- **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:

- ¿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. Recuerdate 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 que 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 sentir las.
- 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, viéndolo 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.

■ 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 mi 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.

■ 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.

■ 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.

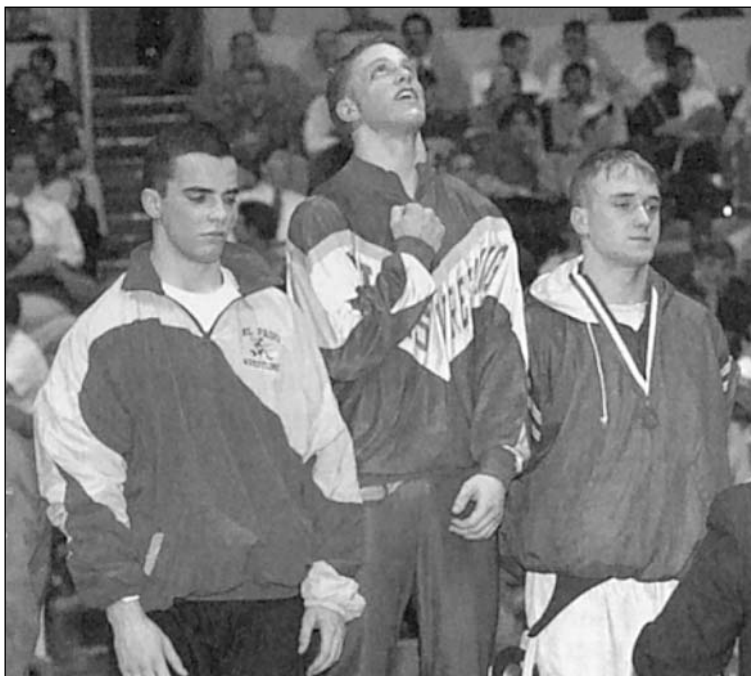
Me acuerdo de una jugadora de baloncesto universitaria de 19 años que había tenido dificultades con una jugada particular en los partidos. Le pedí que intentara imaginarse a sí misma llevando a cabo la jugada correctamente y finalizando con una canasta. Cerró sus ojos y se sentó tranquilamente durante 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, oírlas y sentirlas, 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 sobreponerse 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-

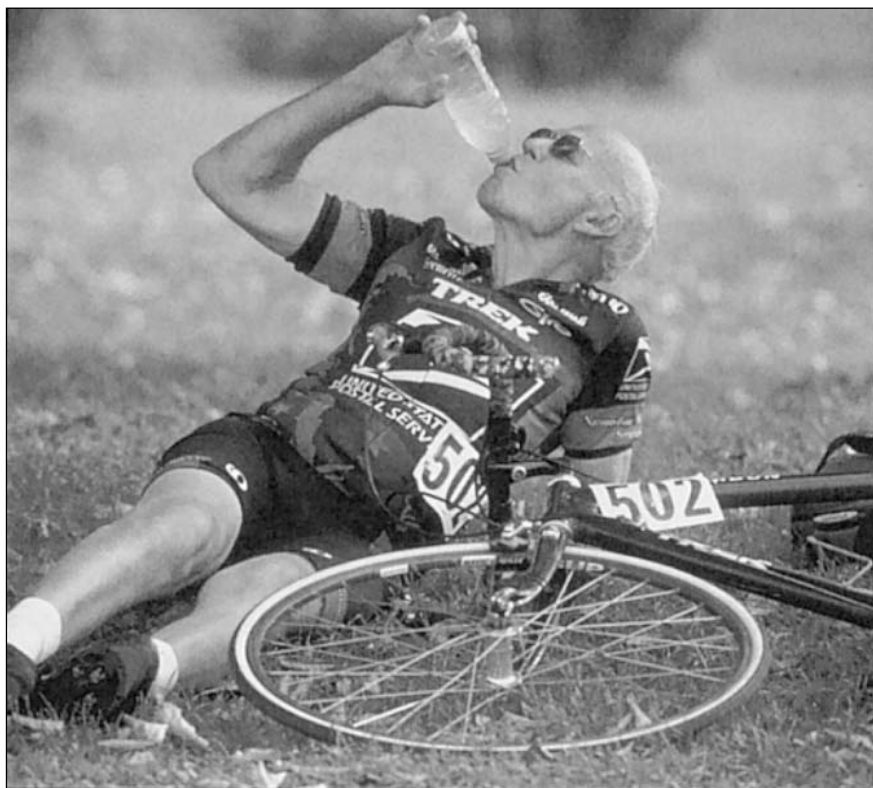
zas cintas de relajación como si sigues tus propios procedimientos, intenta que el sentimiento de relajación te absorba completamente con el fin de que obtengas un beneficio completo de él y puedas recordar la sensación en el futuro. Si tu objetivo es desarrollar tu habilidad para obtener una rápida respuesta de relajación en un entorno estresante, concluye la sesión de relajación repitiéndote un palabra recordatoria como *relájate, respira o suéltate* cada vez que espires. 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 tiquet 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 recuérdete 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, recuérdte 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, recuérdte 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, recuérdte 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 hunden 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 sentirte 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 envía 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. Rebota 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.

■ 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.»

■ 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.

■ 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.

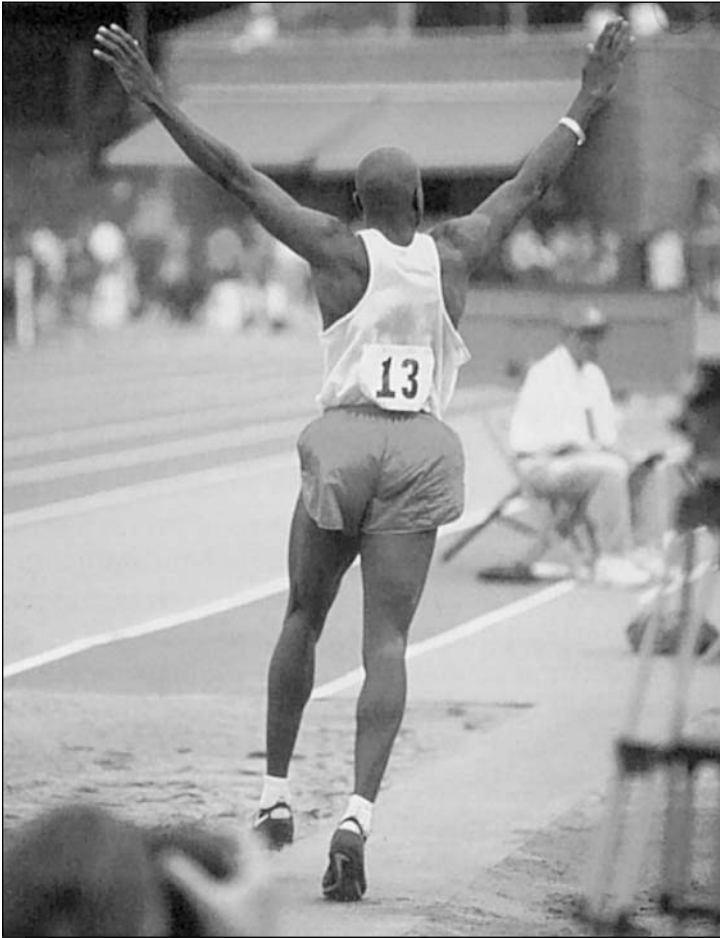
Se puede estar preparado para muchas situaciones adversas e imprevistas si ya se ha practicado con simulación en condiciones similares. El practicar en condiciones adversas simuladas es un modo de saber que se puede salir airoso en todo tipo de circunstancias. Cuando se prevé una situación problemática y se trabaja sobre las posibles soluciones, aquella 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 desviaran. ¡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.

EFFECTOS 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 bádminton 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 intrigan-tes 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)

■ 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.

■ 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”.»
- «Conviértete 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:

- 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:

- 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.

CAPÍTULO 14

AUTOHIPNOSIS

A través de la autohipnosis podemos convertir en realidad muchos de nuestros sueños. Se trata de un estado de receptividad relajada que puede liberar parte del potencial sin explotar que hay dentro de cada uno de nosotros. Mi padre, el Dr. Emanuel Orlick, ha trabajado en el campo de la autohipnosis y del control mental auto-dirigido durante más de 70 años. A la edad de 90 años vive en una granja y escribe con regularidad una columna para el *Journal of Hypnosis*. Le estoy muy agradecido por haber escrito este capítulo sobre la hipnosis.

LA CREENCIA
ES LA MADRE
DE LA REALIDAD.
LA EXCELENCIA
ES UN ESTADO
DE LA MENTE.

EL PODER QUE HAY DENTRO DE TI

Los seres humanos estamos constantemente mirando fuera y

dentro de nosotros mismos, intentando desarrollar o utilizar talentos, capacidades o poderes que tenemos la sensación de poseer. Con independencia del grado de excelencia que hayas alcanzado, puedes llegar a ser todavía mejor. Esto es aplicable a todas las habilidades de tu cuerpo y de tu mente. No importa la calidad de cualesquiera de estas habilidades en el presente: todas pueden mejorar.

Todos nosotros tenemos en nuestro interior un increíble poder cuerpo-mente que a veces se pone en juego cuando nos enfrentamos a situaciones de vida o muerte. Casi todos los periódicos tienen en sus archivos noticias contadas por testigos que hablan de personas que realizaron proezas increíbles en situaciones desesperadas. Por ejemplo, todos los medios de comunicación importantes informaron en su día del caso de una mujer que, aunque pesaba sólo 50 kg, consiguió levantar una furgoneta para liberar las piernas aplastadas de su hijo de 17 años que habían quedado atrapadas debajo al haberse deslizado el gato que utilizaba para cambiar una rueda.

Todos vivimos y funcionamos muy por debajo de nuestros límites máximos mentales y físicos hasta que algo de suficiente importancia activa nuestros poderes físicos y mentales dormidos hasta ese momento. De alguna forma, la autohipnosis puede actuar como un mecanismo activador que permite a seres humanos normales y corrientes realizar proezas muy por encima de lo normal, tanto con su cuerpo como con su mente. Con la práctica, todos podemos reforzar nuestra capacidad mente-cuerpo para que funcione muy por encima de lo que cabría esperar en una situación normal.

El ruso Vasili Alexeev, uno de los mejores levantadores de pesos de todos los tiempos, fue capaz de aprovechar su potencial mente-cuerpo. Antes de cada intento, parecía entrar en un estado hipnótico similar al trance. Se podía observar su intensa concentración que penetraba en tu propia mente cuando se quedaba quieto con una pesada barra a sus pies, preparándose mentalmente para levantar la pesa por encima de su cabeza. Uno tenía la sensación de que no se trataba sólo de una masa de músculos sino de algún tipo de energía psíquica que permitía a Alexeev levantar esos enormes pesos y establecer un récord detrás de otro.

La autohipnosis sustituye los estímulos distractores y los pensamientos negativos que compiten con la voluntad del sujeto por pen-

samientos dominantes positivos y poderosos, y las creencias negativas por creencias positivas y poderosas. Sustituye los *no puedo* por los *sí puedo*; detiene el flujo «normal» de pensamientos restrictivos, críticos y dubitativos competidores con la voluntad del sujeto que interfieren con la acción, y lo sustituye por la capacidad de concentrarse en todas las facultades mente-cuerpo importantes para la consecución de un determinado objetivo. Quizá la forma más sencilla de describir esta capacidad de concentración que nos proporciona la autohipnosis es compararla con una lente de aumento que concentra los rayos de sol inocuos en un área tan estrecha que consigue que esos rayos se vuelvan tan poderosos como para hacer arder un trozo de papel.

AUMENTA Y MEJORA TU RENDIMIENTO

La autohipnosis y la autosugestión pueden aumentar y mejorar tu rendimiento. En el caso de la *autohipnosis*, nos ponemos en un estado de receptividad relajada. En este estado quedan temporalmente suspendidas las facultades mentales críticas de carácter normal y consciente. De esta forma, nos hacemos receptivos a cualquier sugerencia fuerte o expresada de forma repetida que nos hagamos a nosotros mismos, sea directa o indirectamente. En el estado de autohipnosis puedes hablar contigo mismo, leer lo que has escrito, escuchar lo que has grabado antes o escuchar párrafos que está leyendo otra persona. En la autohipnosis controlas todo lo que pasa en una sesión de entrenamiento desde el principio hasta el final.

En la *autosugestión* puedes influir directa o indirectamente en tus propios pensamientos y acciones conscientes en estado de vigilia. La autosugestión puede ser intencionada o no deliberada, y puede tener efectos tanto positivos como negativos. Un ejemplo de autosugestión positiva es la frase constante de Mohammed Alí (Clasius Clay) «Soy el mejor». El uso de esta frase y su creencia subconsciente en sí mismo desempeñaron un papel importante en

su carrera deportiva, en la que llegó a convertirse en uno de los mejores boxeadores de todos los tiempos, y en el hecho de que consiguiera mantenerse en la cumbre durante un período muy prolongado de tiempo.

Tanto la autohipnosis como la autosugestión te ayudan a rendir más y mejor. Puedes utilizar la autosugestión leyendo una y otra vez un pequeño párrafo, repitiéndote a ti mismo frases positivas y escuchando frases grabadas en un magnetófono mientras conduces camino de clase, el trabajo, los entrenamientos o en cualquier otro momento del día.

Imagínate tu cerebro como si fuese un ordenador muy complicado que puedes programar para dirigir tu cuerpo de una determinada forma, como los ordenadores que hay en los centros de vuelos espaciales para dirigir los vehículos no tripulados por seres humanos que enviamos a Marte. Una vez que has programado el cerebro, tu cuerpo debe seguir sus órdenes, buscar los objetivos que hayas establecido y esforzarse por alcanzarlos. Tú eres el programador, y eres tú quien determina qué vas a introducir en tu cerebro.

Piensa en tu objetivo último. Este objetivo puede ser grabado en la configuración de tus neuronas tan profunda y fuertemente que harás todo lo que esté en tus manos para alcanzarlo. Debes creer con cada una de las fibras de tu ser no sólo que puedes lograr el objetivo que te has propuesto, sino también que de hecho lo lograrás. Nunca he conocido a una persona que haya tenido éxito en cualquier aspecto de la vida que no estuviera convencida de su capacidad para triunfar. Por desgracia, la mayoría de las personas que nos rodean, incluyendo a nuestra familia y a nuestros entrenadores, se pasan más tiempo diciéndonos lo que no podemos hacer que lo que sí podemos hacer. Por lo tanto, tu primer paso debe consistir en inculcarte una creencia inquebrantable en ti mismo.

A través de la autohipnosis, tus juicios críticos normales o tus pensamientos negativos quedarán temporalmente en suspenso de manera que puedas inculcarte más rápidamente el grado más elevado posible de creencia absoluta en ti mismo. Una vez que esta creencia se haya convertido en parte permanente del proceso de pensamiento subconsciente, te comportarás automáticamente de acuerdo con ella.

PASOS MUY SENCILLOS PARA ALCANZAR LA AUTOHIPNOSIS

El secreto de la autohipnosis tiene dos aspectos:

1. Debes fijar tu atención consciente.
2. Debes relajar tu cuerpo.

En el momento en que puedas hacer estas dos cosas, habrás alcanzado el estado de autohipnosis. Fija tu atención ahora mismo en un punto cualquiera en la pared que tienes delante y míralo fijamente. Al mismo tiempo, deja que tu cuerpo se relaje y se quede flácido. Sigue mirando y relajándote durante unos minutos: sentirás que te hundes más y más en la autohipnosis.

Eso es todo lo que tienes que hacer. Incluso en un estado de autohipnosis tan ligero como éste puedes empezar a programarte utilizando una sugerencia positiva y beneficiosa. Cualquier persona puede alcanzar la autohipnosis simplemente fijando su atención



La autohipnosis en el deporte te ayuda a creer en ti mismo y a desarrollar todo tu potencial.

consciente y relajándose. Con la práctica, irás alcanzando estados cada vez más profundos, y la programación se hará cada vez más eficaz. Si bien el estado de hipnosis al que consigas llegar quizá no sea muy profundo, puedes conseguir cosas importantes como eliminar un dolor de cabeza muy fuerte, curarte el insomnio, mejorar tu concentración, etc.

El resto de este capítulo está dedicado a ayudarte a fijar tu atención consciente, a relajar tu cuerpo y a hacer que tu subconsciente sea cada vez más receptivo a las sugerencias positivas que te hagas a ti mismo. Una vez que estés en un estado relajado y receptivo, lo más importante es la repetición. Si es la primera vez que te programas, te reprogramas o refuerzas una programación que ya habías hecho con anterioridad, es importante que repitas cada una de las sugerencias positivas muchas veces para implantarlas profunda y firmemente en tu subconsciente.

LOS CUATROS PASOS A SEGUIR

Una autohipnosis eficaz implica fijación, relajación, receptividad y sugestión repetitiva.

FIJACIÓN

No importa en qué objeto externo fijas tu atención consciente. Sin embargo, dos de los objetos más apropiados son una vela o un punto negro situado en el centro de una hoja de papel blanco. Puede servir cualquier hoja de papel blanco, y el punto negro puede ser de cualquier tamaño. Yo generalmente utilizo una tarjeta de fichero en la cual dibujo un círculo con la ayuda de una moneda; luego, lo relleno con un rotulador de color negro. Esto me proporciona un punto en el que puedo centrar mi atención. Me he dado cuenta de que consigo los mejores resultados cuando coloco la tarjeta a una distancia de unos 30 cm y un poco por encima de los ojos. Prefiero también que detrás de la tarjeta haya una pared totalmente lisa, a poder ser de color oscuro, sin cuadros ni ningún otro objeto. La luz me llega desde atrás.

RELAJACIÓN

A lo largo de los años, he ido desarrollando el método de relajación que considero más eficaz para conseguir la hipnosis. Le llamo el método de *pensar en el cuerpo*, porque, si quieres que funcione, tienes que pensar en diferentes partes de tu cuerpo. Al principio, puede que te cueste trabajo pensar en algunas partes del cuerpo, pero, después de varios intentos, te resultará muy fácil.

Para facilitar la relajación cuando quieres entrar en el estado de autohipnosis, es conveniente que sigas una secuencia concreta (por ejemplo, empieza por los dedos de los pies, ve subiendo por tu cuerpo y termina en los dedos de la mano). Después de algunos intentos, podrás hacerlo todo de memoria, sin tener que leer expresamente las instrucciones que te damos a continuación. Al principio, te llevará unos cuantos minutos leer la lista de partes del cuerpo y pensar en ellas, pero pronto conseguirás hacerlo en cuestión de segundos.

La secuencia es la siguiente:

1. Piensa en los dedos del pie. Deja que tu mente recorra los dedos de los pies como si fuese un aparato de rayos X. Tu mente debe ordenar a los dedos de los pies: *relajaos, relajaos, relajaos*.
2. Piensa en tus pies. Deja que tu mente recorra tus pies como si fuese un aparato de rayos X. Tu mente debe ordenar a los pies *relajaos, relajaos, relajaos*.
3. Piensa en tus pantorrillas. Deja que tu mente recorra tus pantorrillas como si fuese un aparato de rayos X. Tu mente debe ordenar a las pantorrillas *relajaos, relajaos, relajaos*.

Repite exactamente esta secuencia de pensamiento con los muslos, glúteos, abdomen, zona lumbar, pecho, parte superior de la espalda, hombros, cuello, cara, brazos, manos y dedos de la mano.

Después de haber seguido estas instrucciones tres o cuatro veces, cierra los ojos y haz la secuencia de memoria. Empieza con los dedos del pie y ve subiendo tal y como se dice en las instrucciones. Termina en los dedos de la mano. No es necesario que pienses en cada una de las partes del cuerpo que hemos citado. Lo importante es que te centres en los principales segmentos de tu cuerpo y los grupos musculares que los activan.

RECEPTIVIDAD

La fijación y la relajación profunda conducen a un estado de receptividad hacia la sugestión positiva. Con la práctica, serás capaz de entrar en un estado de relajación de forma cada vez más completa y más rápida, hasta que llegue un momento en que puedas relajarte espontáneamente con sólo decirte a ti mismo *relájate, relájate, relájate*. Esto no sólo hará aumentar tu receptividad a la autohipnosis sino que también eliminará la tensión y el estrés que pudieras sufrir.

SUGESTIÓN REPETITIVA

Para ejercer el mayor control posible sobre tu cuerpo y sobre ti mismo, escribe un párrafo con sugerencias positivas o grábalo en una cinta magnetofónica. Léelo o escúchalo cuando te encuentres en el estado de relajación y receptividad hipnótica. Las sugerencias pueden referirse a cualquier tema en el que quieras mejorar. El párrafo debe ser corto, fuerte y positivo. Escribe o graba las sugerencias tres veces seguidas. El procedimiento más eficaz consiste en utilizar primero las sugerencias durante la autohipnosis y luego seguir repitiéndolas cuando estés haciendo algo en lo que quieras mejorar. A continuación, te damos tres párrafos como ejemplo, seguidos de algunas instrucciones.

Ejemplo 1. Mi cerebro es extraordinariamente poderoso y ejerce un control absoluto sobre todas las células, tejidos y órganos de mi cuerpo. Ejerce un control completo sobre todos mis sentimientos, emociones y reacciones. Si siento que me pongo nervioso, me diré *relájate, relájate, relájate*, y se me pasará el nerviosismo.

Repite este párrafo una serie de veces durante cada sesión de autohipnosis hasta que lo introduzcas de manera profunda y firme en tu subconsciente. Luego, en cualquier situación en la que empieces a sentirte nervioso y desees tomar el control, repite las palabras *relájate, relájate, relájate*, y el nerviosismo desaparecerá.

Ejemplo 2. Soy un jugador destacado. Tengo todo lo necesario para conseguir mi objetivo. Me concentraré en lo que estoy haciendo.

do. Siempre que lance la pelota, me concentraré directamente en el espacio abierto que hay frente a mí y lanzaré directamente a ese espacio. Lanzaré la pelota y marcaré. Lanzaré y marcaré.

Cuando estés sentado en el banquillo, durante un entrenamiento o en un partido, puedes reforzar las sugerencias positivas de este párrafo a través de la autosugestión. Repítete a ti mismo: *Soy un buen jugador, tengo todo lo que necesito para conseguir mi objetivo. Pensaré, miraré y lanzaré la pelota al espacio abierto que hay frente a mí. Marcaré. Me concentraré en el espacio que hay frente a mí.*

Ejemplo 3. Me encanta correr. Estoy en buena forma y mejoro todos los días. Tengo un cerebro y un cuerpo poderosos. Cuando corro, mi cerebro y mi cuerpo combinan su fuerza para acelerar el flujo de oxígeno y nutrientes que llegan a los músculos. Funcionan en perfecta armonía para acelerar la eliminación de los productos de desecho de mis músculos. Soy fuerte y eficaz.

Cuando estés corriendo, visualiza el oxígeno y los nutrientes entrando y los productos de desecho saliendo de tus músculos. También repítete las palabras *relájate, relájate*, mientras piensas en tus piernas, brazos y otras partes de tu cuerpo que en ese momento estén trabajando. Esto permitirá una mejor relajación entre las contracciones vigorosas y la recuperación en cada uno de los avances, lo que mejorará la eficacia de tu forma de correr. Cuando empieces a sentir que tu cuerpo crece, di una y otra vez *soy fuerte y eficaz... soy fuerte y eficaz... podría estar corriendo toda la vida.*

Sea cual sea el objetivo que quieras lograr, debes pensarlo, verlo, sentirlo y hacerlo. Puedes practicar la autohipnosis la tarde anterior a un acontecimiento importante, no importa que sea poco o muy importante. Piensa: *Lo haré lo mejor que sé; lo haré de acuerdo con mi máxima capacidad.* Imagínate haciendo las cosas lo mejor que sepas y terminando de hacerlas como las desees terminar.

El día de la competición para la que tan bien te has preparado repítete una y otra vez *¡Me encuentro bien! ¡Me encuentro extraordinariamente bien! ¡Hoy voy a dar lo mejor de mí mismo!* Mientras te repites estos pensamientos positivos, siéntete realmente fuerte y haz real-

mente lo máximo para realizar la mejor carrera de tu vida. Piénsalo. Visualízalo. Siéntelo. Cree en ello y hazlo.

EMPIEZA YA

Ya tienes toda la información que necesitas para entrar en el estado de autohipnosis y empezar a utilizar este poder para descubrir y desarrollar tus capacidades físicas y mentales.

Elige una habitación tranquila en la que puedas completar todo el proceso de autohipnosis sin que nadie te moleste.

Coloca el objeto en el que vas a concentrarte (una vela o un punto negro dibujado sobre una tarjeta) enfrente de la silla en la que te vayas a sentar, asegurándote de colocarlo a una distancia de 30 cm de los ojos y un poco por encima de éstos.

Coloca el párrafo que hayas escrito o el otro material de autoprogramación (por ejemplo, una cinta y un magnetófono) en una mesa situada delante de la silla. Si has memorizado el párrafo o la grabación o sabes perfectamente qué es lo que quieres que sea objeto de la autosugestión, mucho mejor. Siéntate en una silla cómoda enfrente del objeto en el que quieras concentrarte. Entra en el estado de receptividad.

Coloca los antebrazos sobre la mesa con las palmas de las manos hacia abajo.

Piensa en la relajación. Piensa en cómo todos los músculos de tu cuerpo se van volviendo flácidos y blandos.

Mira fijamente el objeto en el que tienes que concentrarte. Inspira profundamente, retén el aire unos instantes y luego suéltalo lentamente. Conforme exhales el aire, dite a ti mismo: *relájate, relájate, relájate*. Repite esta secuencia respiratoria siete veces, dejando que tu cuerpo se vuelva más flácido y relajado cada vez.

Tus ojos empezarán a ponerse llorosos. Luego, parpadearás, y sentirás que los párpados te pesan cada vez más hasta que llegue un momento en el que te costará trabajo mantener los ojos abiertos. Cuando notes que tus ojos empiezan a ponerse llorosos, a parpadear o a cerrarse, puedes estar seguro de que has entrado en la fase de receptividad de la autohipnosis. Otro signo de que

te encuentras en ese estado es un ligero cosquilleo u hormigueo en las manos. No te preocupes por saber si estás ya o no en el estado de receptividad o qué profundidad has alcanzado. Si sigues los pasos que te hemos explicado, serás receptivo a la autosugestión.

Si quieres entrar en un estado aún más profundo, tienes que decirte las siguientes palabras: *me hundo, me hundo, me hundo, cada vez a más profundidad, cada vez a más profundidad*. Repite esto varias veces y luego di: *Ahora estoy en un estado profundo, profundo, profundo de autohipnosis, y me estoy hundiendo cada vez a más profundidad, cada vez a más profundidad, cada vez a más profundidad*. Tienes que percibirte a ti mismo hundiéndote profundamente, tienes que sentir cómo te hundes profundamente, tienes que creer que de verdad te estás hundiendo profundamente: entonces te hundirás profundamente.

Después de inspirar y espirar profundamente varias veces, piensa en las diferentes partes de tu cuerpo, comenzando por los dedos de los pies y terminando por los dedos de la mano, tal y como te hemos explicado antes. Haz esto mentalmente con los ojos cerrados. Conforme recorras mentalmente cada una de las partes de tu cuerpo, ordénalas: *relájate, relájate, relájate*.

Cuando llegues a los dedos de la mano, estarás ya en un estado de autohipnosis muy receptivo y relajado; por lo tanto, es el momento de introducir las autosugestiones directamente en tu subconsciente. Hazlo abriendo los ojos y leyendo el párrafo que tenías preparado. Antes de empezar a leer, no olvides decirte a ti mismo que tienes que permanecer en el estado hipnótico receptivo y relajado incluso después de abrir los ojos. Si has grabado el párrafo en una cinta, abre los ojos, conecta el magnetófono y vuelve a cerrar los ojos. También puedes pedir a un amigo o compañero de equipo en el que tengas mucha confianza que conecte el magnetófono o que te lea el párrafo. Si estás solo y no tienes un magnetófono, lo mejor es que memorices primero el párrafo que hayas escrito y que simplemente lo repitas hasta conseguir la autosugestión.

Una vez que hayas terminado la sesión de autohipnosis y cuando todavía te encuentres en el estado de máxima relajación y recep-

tividad, dite a ti mismo las siguientes palabras: *En la próxima sesión seré capaz de entrar en un estado de autohipnosis más profundo y lo haré de una forma más fácil y rápida.*

Por último, justo antes de que te dispongas a despertarte, dite a ti mismo estas palabras: *Contaré hasta tres y me despertaré y, cuando me despierte, me voy a sentir muy bien, me voy a sentir magníficamente, me voy a sentir como nunca me he sentido antes.* Luego cuenta (*uno, dos, tres*) y despiértate sintiéndote rejuvenecido.

Si te vas a la cama inmediatamente después de haber terminado la sesión de autohipnosis, te dormirás rápidamente, y las poderosas autosugestiones que te has dado a ti mismo se grabarán de forma aún más profunda en tu subconsciente.

Cuando te despiertes a la mañana siguiente, repítete: *me siento muy bien, me siento muy bien.* Y te sentirás bien de verdad. ¡Piénsalo! ¡Créelo! Y actúa en consecuencia.

Si quieres más información sobre la autohipnosis para deportistas o sobre los programas específicos de autoprogramación desarrollados por Emanuel Orlick, consulta la sección de bibliografía y fuentes de este libro.

CAPÍTULO 15

HAZ QUE TUS ESTRATEGIAS TRABAJEN PARA TI

Ahora tienes a tu disposición algunos de los principales medios de control mental positivo para la búsqueda de la excelencia. Si experimentas con algunos de estos procedimientos, aumentarán tus posibilidades de crecer personalmente y tendrás más éxito cuando intentes lograr tus objetivos. Pero debes actuar con confianza en estos procedimientos, debes estar convencido de su eficacia. Debes probar diferentes estrategias para comprenderlos mejor y descubrir la forma en la que te pueden ser de mayor utilidad. Para ello, tienes que practicar un procedimiento o una estrategia de afrontamiento un número suficiente de veces y durante el tiempo necesario. De esta forma, su efecto positivo saldrá a la luz de forma natural y consistente. Incluso si no observas signo alguno visible

EL HOMBRE NO
PUEDE DESCUBRIR
NUEVOS OCÉANOS
SI NO TIENE LA
VALENTÍA DE
PERDER DE VISTA
LA COSTA.

ANDRÉ GIDE

de mejoría de forma inmediata, muchas veces estarás poniendo los cimientos para conseguir el crecimiento personal en el futuro.

PERSEVERANCIA

Gran parte del éxito en la búsqueda de la excelencia consiste en no dejar de insistir en la lucha por conseguir tus objetivos y en no dejar de aceptarte a ti mismo durante todo el proceso de crecimiento personal. Cuando apliques estrategias específicas de autocrecimiento en tu situación específica, puedes esperar que se produzca una mejoría, pero no puedes esperar que tenga lugar un milagro de forma inmediata. Por ejemplo, si llevas años sintiendo mucha ansiedad en situaciones competitivas, no te desanimes ni dejes de practicar una determinada estrategia simplemente porque no te sientas tranquilo de un día para otro. Aunque he tenido la oportunidad de ver mejorías espectaculares (literalmente de la noche a la mañana), hay que tener en cuenta que el autocrecimiento es la mayoría de las veces un proceso. Tómatelo como algo que se va produciendo paso a paso, día a día, momento a momento, y persiste. Durante el proceso de entrenamiento mental, tendrás altos y bajos, al igual que sucede con el entrenamiento físico. A veces te sentirás mentalmente fuerte y con un control total; otras veces, sin embargo, puede que retrocedas y empieces a utilizar de nuevo formas de pensar poco constructivas, lo que hará que te enfades contigo mismo o que subestimes tu potencial. Pero de nuevo conseguirás controlar las cosas. Con perseverancia, lograrás concentrarte y controlar tu vida durante períodos de tiempo cada vez más prolongados.

Prefiero utilizar el término *perseverancia* y no *esfuerzo*. En algunos procedimientos y estrategias, la perseverancia implica más bien una ausencia de esfuerzo que un esfuerzo. ¿No te ha ocurrido alguna vez haberte ido a la cama a dormir y terminar dándole vueltas a la cabeza y moviéndote sin parar durante un lapso de tiempo que te ha parecido de horas? En esos momentos, seguro que no dejabas de decirte a ti mismo *Tengo que dormirte, tengo que dormirte*. Luego, justo cuando has dejado ya de intentar dormirte, te has deslizado suavemente y sin esfuerzo hasta quedarte dormido. En ocasiones la

ausencia de esfuerzo o por lo menos un esfuerzo menos consciente consigue que el esfuerzo pase a segundo plano y, como resultado, se logra el objetivo perseguido. Algunas cosas las puedes conseguir más fácilmente sin hacer demasiado esfuerzo, tomándotelo con calma, dándote tiempo o dirigiéndote hacia el objetivo sin prisa.

Insistir significa darle a algo el tiempo suficiente para que funcione. No te des demasiada prisa en decir «Lo he intentado y no ha resultado». ¿Cuánto tiempo lo intentaste? ¿Con qué frecuencia lo hiciste? ¿Te concentraste de verdad cuando estabas intentándolo? ¿Fuiste aplicando tu estrategia de forma gradual, primero en un contexto relajado y luego en situaciones más estresantes? ¿De verdad te diste a ti mismo la oportunidad de que el sentimiento, la sensación o la concentración fueran apareciendo de manera natural sin prisas y sin precipitaciones?

Muchas veces cuando una estrategia de autocrecimiento no funciona, se debe a la falta de concentración o de perseverancia. Por ejemplo, intentar concentrarse durante un minuto y después decir que no funciona es como intentar entrenar para una competición durante un minuto y después quejarse de que las cosas no han ido bien en la competición. Puede que con un minuto las cosas no funcionen, pero seguro que con un entrenamiento más prolongado y de más alto nivel sí funcionarán. El hecho de que un intento no haya funcionado inmediatamente no es una prueba de que no vaya a funcionar nunca. Imagínate que hubieses actuado de esta forma impaciente y apresurada en los entrenamientos deportivos, ¿cuántas de tus habilidades físicas tendrías ahora?

Es verdad que hay estrategias que nunca serán compatibles contigo y, por tanto, no debes perder el tiempo en intentarlo. Pero si has seleccionado una estrategia que parece que te va a ir bien, incluso si no estás muy seguro de ello, dale la oportunidad de que funcione.

Ten siempre presentes estos puntos cuando introduces una estrategia nueva de autocrecimiento o de control mental:

- Intenta una estrategia que creas que va a funcionar en tu caso.
- No te cargues con un montón de estrategias: empieza sólo con una o dos.

- Inténtalo primero en situaciones que no sean muy estresantes hasta que tengas más práctica.
- Dispón de palabras-recordatorio que te sirvan para recordar la respuesta que debes dar a determinadas situaciones (por ejemplo, *concentración, poder, fluidez, control, relajación*).
- Practica con estas palabras-recordatorio para aprender a centrarte en las cosas importantes.
- Antes de que tenga lugar el acontecimiento, piensa en la forma en la que te gustaría sentirte o concéntrate. Recuérdate a ti mismo el punto de vista que quieres adoptar.
- Deja que los pensamientos y sentimientos positivos afloren de forma natural.
- Ten preparada una estrategia alternativa para utilizar en caso de que los pensamientos y sentimientos positivos no afloren.
- Da a tu estrategia o estrategias la oportunidad de que funcionen.
- Mantente a la expectativa de mejoras, pero no esperes milagros.
- No te preocupes por perder algo en primera instancia; lo ganarás a largo plazo.
- Recuerda que la alegría, la experimentación y la persistencia son necesarias para progresar y perfeccionarse.

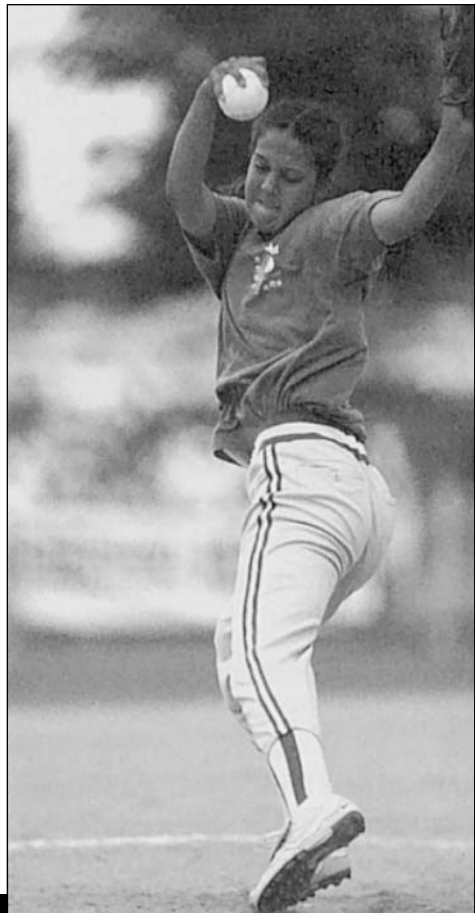
Cuando intentes poner en práctica una estrategia nueva, antes de que tengas ya experiencia y te manejes con esa estrategia sin dificultad, ten cuidado de no ser demasiado consciente de lo que estás pensando; es decir, no pienses demasiado en lo que estás pensando. Una vez, una mujer que practicaba la esgrima me comentó:

- Durante las dos primeras tandas del campeonato, pensaba tanto en lo que estaba pensando que no podía hacer esgrima. Tuve que sufrir varias derrotas en esas dos primeras tandas para darme cuenta de lo que me estaba pasando. Esperaba que todo sucediera justo como tenía que suceder, y no sucedió. Una vez que empecé a concentrarme en luchar contra mi adversaria, todo empezó a calmarse, comencé a relajarme y gané las dos tandas siguientes. Y además vencí a unas oponentes mucho más fuertes que las primeras con las que había perdido.

Durante la competición, concéntrate en lo que estás haciendo. Cuando un gato persigue a un ratón no piensa en lo que debería estar pensando en ese momento. Está concentrado en lo que hace en ese momento. El objetivo de tu estrategia tiene que ser concentrarte en los que haces.

El mejor momento para evaluar tu actuación o para pensar en lo que has pensado durante ésta es después de la competición, a no ser que sea necesario cambiar de forma inmediata el punto de atención durante la competición. En tal caso, haz una evaluación breve

Durante la
competición,
concéntrate en lo
que estás haciendo.



y concéntrate en algún lance o punto concreto de la acción (por ejemplo, atacar con el sable después de un tocado, punto o combate). Si ves que tus pensamientos empiezan a interferir con tu concentración durante la competición, cambia de canal y concéntrate en algo constructivo y concreto que te sirva para volver a la acción.

El proceso de aprender a estar plenamente metido en la situación, mejorar la capacidad de concentración y canalizar las emociones en una dirección positiva se parece mucho a aprender a andar. Cuando estás aprendiendo a andar, te puedes tambalear e incluso caerte un cierto número de veces, hasta que consigues mantener de forma permanente la estabilidad, el equilibrio y el control. Es necesario aplicar este mismo tipo de perseverancia al desarrollo de las habilidades mentales, igual que haces durante los entrenamientos para desarrollar las habilidades físicas.

El proponerte objetivos diarios te ayudará a ser más persistente. También te ayudará el escribir palabras y frases como recordatorio y recompensarte a ti mismo cada vez que des un paso adelante positivo. Sin embargo, para que estas técnicas funcionen de verdad, es necesario que quieras realmente mejorar tu capacidad de concentración, tu rendimiento o tu vida. Todo empieza con el compromiso. Nadie puede obligarse a sí mismo a crecer personalmente o a mejorar: es una decisión que sólo tú puedes tomar, y que ha de nacer en tu interior. Una vez que has tomado la decisión, la perseverancia no garantiza que vayas a lograr tus objetivos; lo único que garantiza es que a lo largo del camino vas a aprender y a crecer. Disfrutar del viaje es algo que da sentido a la vida. Así es, aunque no consigas llegar a tu destino.

MANTÉN EL OBJETIVO

Chris Hadfield, un muchacho canadiense de 9 años que vivía en una granja, vio por televisión el momento en el que el primer hombre pisaba la luna. Desde ese momento quiso ser astronauta. Lo que vio ese día en la televisión le sirvió para dirigir todas las decisiones que tomó durante el resto de su vida. Al principio, se trataba de un sueño imposible: ni siquiera había en Canadá programas

para la formación de astronautas. Aun así, insistió. Supo mantener su objetivo, mientras veía como el sueño de otros muchos jóvenes de su edad se desvanecía. Un día le pregunté a Chris Hadfield cómo fue capaz de insistir y de mantener su sueño a pesar de tantos inconvenientes y dificultades. Su respuesta fue muy simple: insistiendo.

Si quieres conseguir un objetivo muy difícil, tienes que tener un motivo, tienes que querer de verdad conseguir ese objetivo, tienes que mantenerte firme cuando aparezcan los obstáculos, tienes que tener muy claro por qué haces lo que haces y por qué ese objetivo es tan importante en tu vida. Esta perseverancia en el objetivo o la pasión es lo que te mantendrá en el camino hacia tu meta. Siempre que te plantees un objetivo difícil, te encontrarás con obstáculos que te parecerán insuperables. Tendrás que mantener la entereza cuando todo te parezca muy negro y no veas forma alguna de continuar. Algo así me sucedió varias veces. Cuando era niño, elegí ser astronauta cuando fuera mayor. Desde el principio, todo estaba muy negro y no veía ninguna salida: en ese momento era imposible realizar mi sueño. Pero las cosas cambian: lo único que has de hacer es darles tiempo. Siempre aparecen nuevas posibilidades.

Lo único importante para realizar tu sueño e incluso para acercarte a su realización es mantener el objetivo. Todos los días tendrás que avanzar un poquito más para acercarte a ese lugar al que quieres llegar: todos los días, cada día. Después, en un momento dado de tu vida, habrás de elegir si quieres o no seguir avanzando hacia el objetivo que te has propuesto o, por el contrario, deseas cambiar de dirección. Y si eliges seguir, si eliges no cambiar de dirección, finalmente terminarás en el lugar al que un día decidiste dirigirte. Garantizado. Por lo tanto, es necesario que decidas qué dirección quieres seguir y luego comiences a caminar. Tal vez pronto un día, de pronto, te des cuentas de que estás en el lugar al que decidiste encaminarte.

El propósito que elegí para mi vida, el objetivo que quería lograr cuando fuera mayor lo internalicé deliberadamente cuando tenía sólo 9 años. De ninguna forma era un robot que se diri-

giera mecánicamente hacia la meta, pero siempre supe elegir y tomar decisiones, y me decía a mí mismo: *Bueno, puede que algún día sea astronauta, y si lo consigo, es mejor que esté bien preparado, así que lo mejor es que estudie esto, que haga esto.* Tuve la suerte de que cuando llegué a ese punto de mi vida en el que ya estaba preparado, surgió la oportunidad y supe aprovecharla. Creo que el insistir durante toda la vida en un mismo objetivo no sólo puede hacer que consigas ese objetivo, sino que también sirve para que tu vida sea más interesante y plena, porque sientes que avanzas en la dirección deseada. La vida deja de ser algo azaroso y pierde su naturaleza insatisfactoria. Yo me lo pasé muy bien, de verdad.

PARTE IV

**VIVIR LA
EXCELENCIA**

Esta página dejada en blanco al propósito.

CAPÍTULO 16

CÓMO PREVENIR LAS SITUACIONES DE PÁNICO

Prepararse para alcanzar la excelencia en un determinado campo de la vida o del quehacer profesional es cómo prepararse a escalar una montaña o a recorrer un río tormentoso en medio de una tierra inexplorada. Antes que nada tienes que tener claro cuál es el reto que has de superar, cuál es el plan de acción y cuál es el curso de acción. También tienes que prever cuáles serán las dificultades que vas a encontrar y qué harás para superar los obstáculos que irán apareciendo en el camino. Cuando eliges el curso de acción, lo haces por buenas razones, y tienes que disponer de un curso de acción alternativo por si el anterior no te sirve para superar las dificultades que vayas encontrando. Has de saber todo esto antes de ponerte en marcha. Tienes que estar preparado para estar alerta y ser flexible para el caso de

LA EXCELENCIA
PERSONAL SÓLO ES
POSIBLE SI TIENES
UN SUEÑO Y UN
PLAN, Y NO TE
RINDES CUANDO
APARECEN LOS
OBSTÁCULOS.

que tengas que cambiar tus planes a mitad del camino si surge un obstáculo imprevisto o una nueva oportunidad, o ves que se abren posibilidades que antes no habías entrevisto. Si un procedimiento no funciona, prueba con otro. Si tienes que dar la vuelta a todos tus planes, ten ya pensado un plan alternativo: así no se perderá todo. Cuando se surca un río tormentoso o se está empeñado en la consecución de un objetivo difícil, el precio que hay que pagar por no disponer de un plan alternativo tal vez sea perder el control o precipitarse por una catarata o un acantilado.

Si quieres evitar problemas en el camino, ten en cuenta lo siguiente:

1. Acepta retos que consideres que son valiosos y caen dentro de tu campo de interés.
2. Diseña un plan que estés convencido de que te va a conducir al logro de tus objetivos.
3. Reproduce mentalmente todo lo que tienes que hacer según tu plan, de forma que tengas claro qué es lo que tienes que realizar.
4. Piensa en cuáles son los obstáculos que puedes encontrar. Familiarízate con ellos.
5. Ten preparado un plan para superar los obstáculos. Dispón también un plan de reserva para el caso de que surjan problemas que no puedas solucionar con el primer plan.
6. Comienza a actuar. Permanece siempre alerta, preparado y flexible. Mantén la mente abierta. El cuerpo y la mente deben estar fluidos.
7. Percibe los obstáculos, pero no permitas que tu mente se quede paralizada ante ellos, de lo contrario no estarás preparado para el siguiente paso y no podrás aprovechar las nuevas oportunidades que vayan surgiendo.
8. Continúa avanzando. Aprovechate de tus puntos fuertes, de las oportunidades, de los obstáculos y de todo lo que fluye y se mueve a tu alrededor.

Si empiezas a preparar las soluciones antes de que se presenten los problemas, sentirás menos tensión interna y los resultados serán mejores. Es igual que prevenir el dolor de cabeza: al menor signo de que nos empieza a doler la cabeza, preparamos la pastilla

o nos la tomamos en lugar de esperar hasta que el dolor sea tan intenso que parezca que nos va a estallar la cabeza. Es como alimentar a un bebé al primer signo de que tiene hambre, sin esperar a que se ponga a llorar desconsoladamente. Lo ideal es prever los problemas y estar siempre preparado para resolverlos antes de que surjan.

Si esperas hasta que la situación esté ya fuera de tu control o hasta que el pánico se haya apoderado de ti, será mucho más difícil solucionar los problemas. Por el contrario, si tomas conciencia de las dificultades en una fase inicial o cuando sólo afloran ligeramente a la superficie (*tranquilo, relájate, céntrate, escucha, aprende, actúa*), tendrás más posibilidades de tomar de nuevo el control y de mantenerlo.

Por lo tanto, cuando adviertas que se acerca una situación que te ha resultado difícil o te ha creado estrés en el pasado, prepárate física y mentalmente (por ejemplo, piensa en el plan de acción, date una vuelta o corre un poco o haz cualquier cosa que te relaje), de esta forma conseguirás calmarte. Incluso en las situaciones en las que sientas que el nivel de estrés puede ir aumentando más y más (y probablemente esto es lo que sucederá), conseguirás calmarte y concentrarte en el problema si has empezado a relajarte a tiempo.

PREPÁRATE MENTALMENTE

Obtener los mejores resultados exige que te centres en lo que haces y en qué es lo óptimo para que finalmente logres lo mejor para ti y tus objetivos. Centrarse es más fácil si mantienes una actitud positiva frente a la situación, te concentras en ella y dispones, para superar las dificultades, de un plan de acción que hayas practicado mentalmente. Debes saber qué quieres hacer y cómo vas a hacerlo, y tienes que saberlo antes de realizar. Has de estar seguro de que tu modo de pensar va a ser positivo y de que sea capaz de centrarte en la tarea. También debes tener claro qué vas a hacer si algo falla y no te es posible llevarlo a cabo lo que consideras mejor.



Tener un plan de acción te ayudará a mantenerte en el camino correcto.

Para estar preparados al máximo y reducir en lo posible el número de contratiempos, las personas que logran grandes objetivos en la vida saben desarrollar sobre la marcha y en cualquier situación un plan que les indica cómo actuar y también un plan alternativo que sustituya al anterior.

Generalmente, un plan para una situación concreta comprende una serie de actuaciones que uno cree que son las mejores. También sirve para delinear la secuencia de acontecimientos y actos que vas a realizar en esa situación concreta. En el plan alternativo incluimos los problemas o distracciones que pudieran surgir y las acciones que pensamos emprender para evitar o minimizar estos problemas o distracciones, o enfrentarnos a ellos si no pueden evitarse.

CÓMO DISEÑAR UN PLAN DE ACCIÓN

Hay cuatro preguntas que siempre debes hacerte. Debes además responderlas y practicar mentalmente:

1. ¿Cómo quiero hacer las cosas?
2. ¿Qué tengo que hacer para llevar a cabo mis planes como quiero?
3. ¿Por qué debo hacerlo así?
4. ¿Qué tengo que hacer si mi plan no funciona?

Y aún hay una quinta pregunta: *¿Qué tal salió todo?* Esta última pregunta te permitirá evaluar la efectividad con la que has hecho las cosas de acuerdo con tu plan. Tienes que hacerte esta pregunta y responderla una vez que hayas terminado de actuar.

¿CÓMO QUIERO HACER LAS COSAS?

¿Qué es lo mejor que puedo hacer en esta situación? ¿Cómo quiero actuar en la situación en la que estoy? ¿Cómo quiero sentirme haciendo las cosas de esta forma en esta situación? ¿Qué tengo que hacer para actuar como he pensado? ¿Qué puede ayudarme a conseguirlo?

Piensa en lo que te gustaría hacer desde el momento en que te ves envuelto en la situación hasta que terminas para así comprobar mentalmente cómo te sientes llevando a cabo tus planes. Mentalmente, haz una lista de las cosas que quieres hacer organizadas en una secuencia ordenada desde el principio al fin. En la tabla de la página siguiente te presentamos un ejemplo que te ayudará a pensar en lo que quieres hacer. Hay personas que consiguen grandes metas en la vida que prefieren pensar en una secuencia de actividades con una descripción muy detallada, así como en reglas y consejos muy concretos. Otras, en cambio, prefieren pensar en un simple esquema que les permita recordar lo que quieren hacer. Por último, hay personas que se conforman únicamente con un simple recordatorio de lo que quieren hacer en términos generales sin desarrollarlo. Puedes elegir cualquiera de estas tres posibilidades, pero, con independencia de tu elección, debes planear tus acciones y practicarlas mentalmente. Lo ideal es que este plan surja en tu

EJEMPLO DE UN PLAN PARA ACTUAR EN UNA SITUACIÓN CONCRETA

Prueba: carrera de velocidad

¿En qué me tengo que centrar fundamentalmente?

Concéntrate en hacerlo. Un paso cada vez.

¿Qué tengo que hacer?	¿Por qué tengo que hacerlo?	¿Qué tengo que hacer si esto no funciona?
Calentamiento general, estiramientos largos y lentos	Para sentirte suelto, relajado y tranquilo	Más estiramientos, <i>relajarte</i> , recordarte a ti mismo: «puedo correr bien no importa cómo me sienta en el calentamiento»
Preparación de la prueba: mantente caliente, activo, y haz estiramientos cada poco tiempo hasta que empiece la prueba	Para permanecer suelto	Ponte alguna otra prenda, corre suelto, relájate
Realiza parte de la carrera a máxima velocidad, poca duración pero lo suficientemente intensa como para hacerte sudar	Para sentir confianza con la velocidad	Visualiza las carreras anteriores, siéntelas, luego reproduce mentalmente los primeros 20 metros
Simula mentalmente la salida. Utiliza palabras-estímulo	Para estar preparado para hacer una salida explosiva	Visualiza si no te es posible hacerlo físicamente. Piensa en imágenes <i>explosivas</i>
Percíbete mentalmente corriendo como quieres correr	Como un recordatorio en el último momento antes de que dejes ir tu cuerpo	Recuerda cómo quieres sentirte y cómo quieres correr
Acércate a los tacos de salida: <i>respira, relájate, estate preparado, listo, alerta, fuerte</i>	Para sentirte preparado al cien por cien	Recuerda lo mejor que has hecho en el pasado. Recuerda que hay un potencial en ti que aún no has desarrollado. <i>Necesito sentir algo que me empuje en el interior, voy a correr bien</i>
En los tacos de salida: posición de «listos», <i>suelta el aire, relájate</i>	Para sentir que todo está bajo control	Deja los hombros relajados, concéntrate en la respiración
Posición de «preparados», repítete: <i>explotar, explotar</i>	Para salir volando de los tacos de salida, duro para mantenerte firme y rápido como un rayo	<i>Explota, suéltate, salta como un gato</i>

1. ¿Qué tal lo he hecho?

2. ¿Tengo que introducir algún cambio o cambiar algo de mi plan para la próxima vez?

cabeza de forma automática (o casi automática) desde el momento en que te encuentres en una situación importante para ti.

¿POR QUÉ DEBO HACERLO ASÍ?

Una vez que hayas diseñado tus acciones, estrategias y procedimientos básicos, piensa por qué vas a seguirlos. ¿Qué esperas conseguir de cada una de estas acciones, estrategias y procedimientos en términos de tus sentimientos, ideas, método y rendimiento?

¿QUÉ TENGO QUE HACER SI MI PLAN NO FUNCIONA?

Imagina que tu método o procedimiento no funciona como hubieses deseado o no funciona en absoluto. ¿Qué vas a hacer en ese caso? Piensa en ello y diseña una estrategia alternativa. Pondremos en marcha la estrategia alternativa sólo cuando la estrategia original no sea eficaz. La mayoría de las veces la estrategia alternativa queda en reserva, pero es importante saber que uno puede acudir a ella si la necesita.

¿QUÉ TAL SALIÓ TODO?

Cuando ya no estés en la situación en la que has tenido que actuar, evalúa la eficacia global de tu plan. ¿Qué tal salió todo? ¿Antes de actuar? ¿Durante la actuación? ¿Qué partes fueron bien? ¿En qué partes tengo que mejorar? ¿Tengo que cambiar algo de mi plan, procedimiento o estrategia la próxima vez?

Las personas que quieren alcanzar grandes metas en cualquier disciplina deportiva tienen mucho que ganar con los planes personalizados para cada situación. Todos los campeones olímpicos, mundiales y deportistas profesionales de éxito con los que he trabajado o a quienes he tenido la oportunidad de entrevistar (y han sido muchos) han desarrollado una forma eficaz de prepararse mentalmente para la competición, y saben cómo actuar de una forma eficaz. Es posible que también tú dispongas ya de las primeras líneas de un plan que sólo necesitas pulir un poco para alcanzar tus objetivos.

Es interesante observar que muchos deportistas de elite que obtienen su mejor rendimiento en la alta competición son capaces de mantener en la mente todas las acciones que han planeado hasta el mismo momento de comenzar la competición. Cuando ésta va a empezar, son capaces de mirar dentro de sí mismos, ver rápidamente lo que han pensado hacer y llevarlo a cabo sin interrupción desde el momento mismo en que se da la *salida* hasta que la competición acaba.

Si consideras que te sería útil conocer los planes de acción detallados de muchas personas que han conseguido grandes metas en la vida, puedes consultar mis libros: *Psyching for Sport: Mental Training for Athletes*, *Embracing Your Potential: Steps to Self-Discovery, Balance and Success in Sports, Work and Life* y *Psyched: Inner Views of Winning* (v. bibliografía y fuentes).

ELABORA UN PLAN PARA RECUPERAR LA CONCENTRACIÓN

En los Juegos Internacionales de Estudiantes, se mantuvo a los atletas que participaban en carreras de velocidad en un área muy pequeña durante 30 minutos antes de que comenzasen las series eliminatorias. Después los corredores se dirigieron directamente por el túnel de entrada a los tacos de salida. El último contacto que tuvieron con los entrenadores o con sus compañeros de equipo fue más de 30 minutos antes del comienzo de la competición. En el estadio Spartakiade de Moscú, los saltadores de trampolín fueron concentrados en una zona de espera de dimensiones muy reducidas y extremadamente impersonal entre un salto y otro, lo que hizo que algunos deportistas se sintiesen acorralados en un lugar muy desagradable. Mientras los saltadores de trampolín se preparaban para realizar los saltos desde la plataforma de 10 metros, podían ver grandes banderas estratégicamente colocadas a la altura de los ojos que empezaban a moverse en el otro extremo de la piscina. No es infrecuente encontrar en las grandes competiciones entre 10 y 15 estímulos distractores en un solo día.

Todos los competidores tienen mucho que ganar si disponen de un plan para volver a concentrarse ante estímulos distractores. Para elaborar este plan, comienza haciendo una lista con las cosas que generalmente te molestan cuando compites, seguida de una lista con las cosas que podrían llegar a molestarte. Supongamos que estás preparándote para un acontecimiento muy importante de los que tienen lugar sólo una o dos veces en la vida. Quieres estar tan bien preparado como te sea posible para afrontar las circunstancias tanto esperadas como inesperadas que puedas encontrarte en ese acontecimiento. Por lo tanto, debes averiguar todo lo que te sea posible sobre cómo ha sido esa competición antes para otros deportistas; puedes aprender de los deportistas y entrenadores que participaron anteriormente a través de vídeos o de artículos y reportajes de prensa. En función de tu propia experiencia y de la de otras personas, intenta prever cómo será el acontecimiento para ti y de qué forma necesitas prepararte.

Piensa en los estímulos distractores o en las complicaciones que te han afectado en el pasado, así como en las cosas concretas que es probable que ocurran en el acontecimiento en el que vas a tomar parte. Incluye los estímulos distractores que podrían presentarse durante la semana o las dos semanas antes del acontecimiento, el viaje, la residencia en la que te vas a hospedar, lo que puede ocurrir durante tu actuación y la de otros deportistas, durante los descansos y después de la competición. Haz un plan para afrontar cualquier problema que pudiera surgir. El objetivo es evitar el mayor número posible de estímulos distractores y molestos y enfrentarte con eficacia a aquellos que no quieres o no puedes evitar. Preferirías que nada se interpusiera en tu camino, pero, si encuentras obstáculos, debes saber cómo evitarlos, y si ello no es posible, tienes que saber cómo superarlos.

Puedes organizar tu plan en componentes del tipo *si... entonces*:

- Si esto sucede, *entonces* hago esto.
- Si esto no funciona, *entonces* hago eso.

Planifica tu estrategia con detalle. Anota recordatorios que te ayuden a hacer lo que deseas. Utiliza estos recordatorios en los entrenamientos y en situaciones simuladas. Familiarízate con ellos

lo suficiente para utilizarlos de forma rápida y natural en las situaciones difíciles.

Si practicas la relajación, sabes reducir el ritmo, cambiar de canal, centrarte en lo realmente importante, aceptar la incertidumbre y los retos, es menos probable que te molesten los diferentes tipos de estímulos distractores, tales como cambios en el calendario y en los horarios, largas esperas antes de competir, presiones del exterior, situaciones poco familiares, procedimientos reglamentarios o expectativas excesivas por parte de los demás o de ti mismo.

En los acontecimientos importantes suelen ocurrir cosas inesperadas. Aunque no puedes prever todas las posibles adversidades, prepara una repuesta eficaz de afrontamiento para utilizarla frente a prácticamente todos los tipos de sucesos inesperados. Si notas que empiezas a reaccionar negativamente ante algo, usa estos pensamientos distractores o sentimientos negativos como señal de que tienes que *cambiar el centro de atención*. Si repites varias veces seguidas *tengo que cambiar el centro de atención*, generalmente te librarás de los pensamientos distractores durante el tiempo suficiente como para volver a concentrarte en algo más constructivo.

La secuencia completa para recuperar el centro de atención puede ser la siguiente: *No me gustan estos sentimientos y no tengo por qué seguir con ellos. Debo cambiar el centro de atención – cambiar el centro de atención – cambiar el centro de atención. Esto no tiene por qué molestar-me. No tiene importancia. Todavía estoy a tiempo de hacer lo que deseo. ¡Concéntrate!*

En ese momento debes centrarte totalmente en hacer lo que estás haciendo, en prepararte para hacer lo que vas a hacer o en cualquier cosa inmediata que sea absorbente y constructiva. Si te distraes justo antes de tu actuación, haz mentalmente la secuencia del cambio de centro de atención y ten en cuenta la forma, el sentimiento, el flujo y el plan de lo que vas a hacer. Por ejemplo, respira profundamente, relájate conforme vayas soltando el aire, imagina lo que quieres hacer y luego hazlo con total concentración.

Concentra tu energía en cosas que puedas controlar en vez de concentrarla en cosas que están fuera de tu control. No podemos controlar los pensamientos ni las acciones de los demás, el calibre y nivel de la competición ni el pasado. Sin embargo, podemos contro-

lar nuestra propia preparación y nuestro rendimiento. Podemos esforzarnos todo lo posible en hacer las cosas lo mejor que sepamos y podamos. Nadie nos puede pedir más que eso, nadie puede hacer más que eso. Nada importa más allá de tu intento sincero de dar lo mejor de ti y hacer las cosas lo mejor que sepas. Los demás competidores son los demás competidores y tú eres tú, alguien totalmente diferente. Si empiezas a compararte con otros, utiliza eso como una señal que te indica que debes concentrarte en tu propia preparación, en tu propia estrategia, en tu propio rendimiento.

Tu plan de acción para la situación concreta y tu plan para volver a concentrarte te permitirán entrar en las competiciones con más confianza. Tienes un plan bien pensado que has practicado para hacer que todo vaya bien y un plan que puedes utilizar en el caso de que algo falle. Estás preparado.

Esta página dejada en blanco al propósito.

CAPÍTULO 17

CÓMO SACAR EL MÁXIMO PROVECHO DE TU ENTRENADOR

Muchos entrenadores trabajan duramente, tienen muy buenas intenciones y hacen un buen trabajo, pero algunos no piensan lo suficiente en qué es lo mejor para esa persona única que es el deportista al que entrenan. Pueden darle demasiada importancia a los resultados sin dedicar el tiempo necesario a pensar en ti como ser humano que piensa y siente. Los mejores entrenadores son los que saben que cuando te sientes valioso y respetado das lo mejor de ti mismo a un nivel de rendimiento alto. Saben reconocer lo importante que es consultar con los deportistas todo lo que tiene que ver con su destino.

TODOS PODEMOS
SACAR UN GRAN
PROVECHO DE UN
ENTRENADOR QUE
NOS AYUDA A
SENTIR CONFIANZA
EN NOSOTROS
MISMOS Y EN
NUESTRA CAPACIDAD
PARA LOGRAR LOS
OBJETIVOS.

LOS ERRORES MÁS FRECUENTES DE LOS ENTRENADORES

Los deportistas pueden mejorar su rendimiento si están preparados para vérselas con unos cuantos errores que los entrenadores cometen con frecuencia. Uno es la tendencia que tienen algunos entrenadores a ser demasiados rígidos y a ponerse nerviosos en la fase final de la preparación para una competición importante. Como deportista, durante la última o las dos últimas semanas de preparación tal vez sientas que te presionan demasiado y te cargan de trabajo como si fueses un estudiante que tiene que ponerse a empollar unas horas antes del examen. En un momento en el que sacarías mucho provecho de un entrenador que supiese estar tranquilo y relajado y fuese capaz de reforzar tu confianza, quizá te encuentres justo con lo contrario. Otro error frecuente entre los entrenadores es la tendencia a echarse arengas para levantarte el ánimo justo antes del inicio de un partido o una competición importantes (por ejemplo, «Es un partido crucial. Todo depende de este partido. Todo lo que hemos trabajado lo hemos hecho por este partido. No puedes fallar»). Si te tomas esto muy a pecho o no dispones de un plan para concentrarte ante los estímulos distractores, puede que te sientas demasiado estresado o distraído y no rindas a tu mejor nivel.

El exceso de trabajo en la fase final de preparación para una competición, el exceso de comentarios y recomendaciones técnicas, los cambios realizados en los planes con los que estás familiarizado justo en el último minuto y el aumento general del nivel de estrés son razones muy importantes que explican por qué muchos deportistas y entrenadores tienen un rendimiento inferior a su nivel en competiciones importantes. Cuando has seguido un programa de entrenamiento y has practicado una rutina cientos de veces sin mayores problemas y luego fallas en la competición más importante del año, todo el mundo se preguntará por qué. La razón está directamente relacionada con el exceso de trabajo, el aumento de las demandas en el último momento y la necesidad de tener que actuar mentalmente bajo la influencia de una serie diferente de circunstancias. Hay dos cosas que no necesitas en ese momento: el

aumento de las demandas que te hacen y la intensificación del estrés.

Otro error muy frecuente de los entrenadores a todos los niveles es el no proporcionar una retroalimentación (*feedback*) adecuada a los deportistas que sirva para reforzar su confianza. Hay entrenadores que se dan mucha prisa en decirte qué es lo que has hecho mal, pero no te proporcionan directrices específicas para que te puedas centrar en lo que realmente es importante para hacer las cosas bien. Te indican lo que haces mal, pero tal vez olviden decirte lo que has hecho bien o hablarte de los progresos que has realizado últimamente. Además, tú mismo como deportista puedes que te olvides de demostrar a tu entrenador que te sientes agradecido por las cosas buenas que él hace por ti. Tanto el deportista como el entrenador necesitan palabras de aliento y una retroalimentación positiva. Todos somos seres humanos y la mayoría de nosotros sabemos apreciar unos comentarios constructivos y de apoyo.

La retroalimentación positiva nos motiva, hace que nos sintamos bien con nosotros mismos y con nuestro esfuerzo y refuerza nuestra confianza. Frases como «Deberías tener más confianza en ti mismo» no sirven para que nos sintamos más seguros. Pero cuando los entrenadores actúan y reaccionan de manera que nos demuestran que creen en nosotros, la confianza en nosotros mismos aumenta. Siempre que alguien nos critica y nos hace comentarios negativos, se socava nuestra confianza, mientras que cuando se centra en las cosas positivas el efecto es justo el contrario. Incluso los mejores deportistas que se sienten muy seguros de sí mismos y de su capacidad sacan mucho provecho de la retroalimentación positiva, del apoyo y del hecho de saber que hay alguien que los respeta y confía en ellos.

El primer paso para mejorar como persona es reconocer que las cosas pueden mejorar. Luego, tienes ante ti opciones diferentes pero interrelacionadas:

1. Ayudar a tu entrenador a comprender qué es lo que funciona mejor para ti y para tu rendimiento.
2. Trabajar para mejorar tu capacidad para comunicarte.
3. Responsabilizarte de hacer lo que sea mejor para ti y para tu rendimiento.

4. Desarrollar tu capacidad para dirigir y controlar tus pensamientos y acciones.
5. Recurrir a tus compañeros de equipo o las personas que te son más cercanas cuando sientas que necesitas más apoyo.
6. Si todo esto falla, recuerda que a veces el mejor lugar para encontrar una mano amiga que nos ayude está justo al final de nuestro brazo.

El rendimiento mejora más fácilmente cuando los entrenadores y los deportistas trabajan juntos para crear un clima positivo y comparten la responsabilidad de lograr los objetivos propuestos y de mejorar la comunicación. Si quieres sacar lo mejor que hay en ti y el máximo provecho de la situación en la que estás, será de inmensa ayuda resolver estos problemas de una forma madura y responsable.

EL CASO DE KRISTA

Una vez vino a verme una deportista joven y muy prometedora que estaba pensando en dejarlo todo y retirarse. Estuvimos analizando juntos sus sentimientos y sus opciones. Al poco de empezar a hablar, se vio claro que su entrenadora era la principal fuente del estrés que sentía esta chica. Me dijo: «Mi entrenadora me critica, me desanima y me grita».

Hace poco Krista estaba intentando hacer un ejercicio durante un entrenamiento, pero había algo que no hacía bien. En esa ocasión, el diálogo entre Krista y su entrenadora fue como sigue:

Entrenadora: ¡Está mal! ¡Hazlo otra vez!

[Krista intenta hacerlo otra vez]

Entrenadora: ¡Mal!, ¡sigue estando mal!...¡no intentas hacerlo bien!

Krista: Sí, sí, estoy intentando hacerlo bien.

Entrenadora: No, no. No intentas hacerlo bien. Nunca lo harás bien. Es mejor que lo dejes.

[La entrenadora se da la vuelta y se marcha.]

Krista me contó qué paso luego: «Después intenté otra vez hacerlo bien para demostrarle que podía hacerlo. Pero todo me salía mal. Me marché a casa, y fue cuando decidí dejar el deporte. Ahora no estoy muy segura de qué debo hacer». (Su madre ya me había contado que últimamente Krista muchas veces llegaba a casa después de los entrenamientos y se ponía a llorar.) Le pregunté a Krista qué había hecho para intentar mejorar la situación. «A veces le respondo, discuto con ella, pero no sirve de nada. Lo único que consigo es que me grite más... cuando está de mal humor, me limito a cerrar el pico, pero por dentro estoy que ardo.»

Le pregunté: «¿Qué hace tu entrenadora cuando de verdad te ayuda a hacer las cosas mejor o a sentirte mejor?». Krista respondió: «Es amable y me dice que puedo hacerlo. No me grita, sobre todo si hay gente delante. Sonríe y me ayuda».

¿Qué opciones tenía Krista en una situación así?

- Dejar el deporte que practicaba.
- Buscarse otra entrenadora.
- Probar con otro deporte.
- Afrontar la situación e intentar que las cosas mejorasen.

Una vez que analizamos estas opciones, le dije: «Nadie puede tomar este tipo de decisiones en tu lugar; eres tú la que debes decidir que es lo mejor para ti. Tú eres la única persona del mundo que realmente sabe cómo te sientes. Lo que yo quiero es ayudarte a analizar las diferentes posibilidades que tienes. Si después de considerar todas estas opciones, no eres capaz de practicar el deporte de una forma más positiva, relajada y placentera, dejarlo podría ser la mejor solución. La competición deportiva y los entrenamientos para competir no pueden ser algo degradante ni feo. La mayor parte del tiempo te deberías sentir bien y aceptar los retos de una forma positiva».

Krista decidió seguir entrenando una semana más e intentar poner en práctica algunas estrategias para mejorar la situación. La estrategia tenía dos componentes:

1. Por un lado, intentar tener un punto de vista más positivo frente a la adversidad e intentar controlar sus pensamientos, teniendo

do claro cuáles eran las cosas importantes en las que debía centrarse.

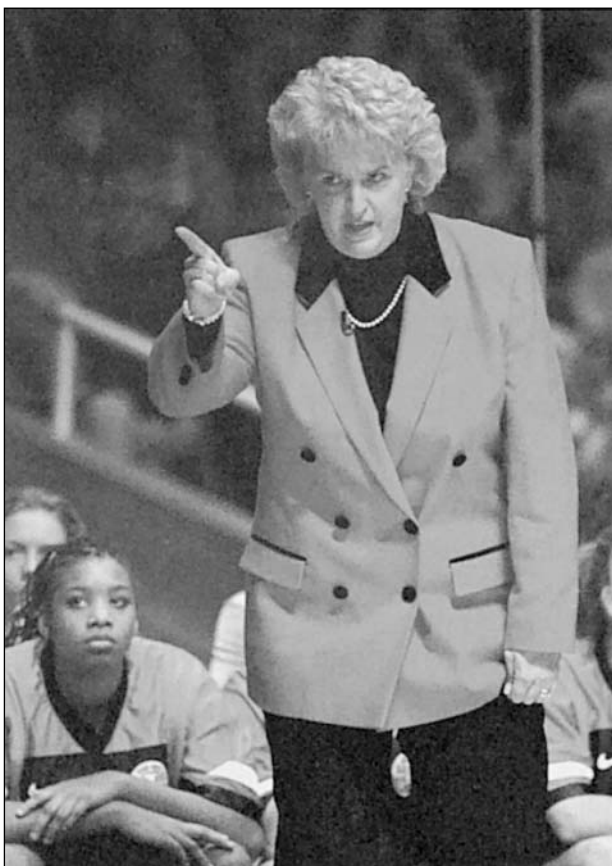
2. Por otro, intentar comunicarse constructivamente con su entrenadora para influir de forma positiva en la comunicación que había entre ellas dos.

AUTOCONTROL POSITIVO

Estuve hablando con Krista sobre su capacidad de controlar sus propios pensamientos y de saber cuáles eran las cosas realmente importantes en las que tenía que centrarse. También hablamos de qué es lo que realmente hacía que se enfadara. Le pregunté: «¿Es realmente el comportamiento de tu entrenadora lo que hace que te enfades?, ¿o te enfadas por la forma en la que respondes a lo que tú entrenadora te dice? ¿Es totalmente necesario que te enfades cuando te dice esas cosas? El gritarte o ser negativa ¿no es acaso un problema o una debilidad de la entrenadora y no tu problema? ¿Por qué tienes que sentirte mal porque te grite, sea negativa o tenga un problema de comunicación?»

Hablamos de las razones por las que la entrenadora actuaba de esa forma. Krista me dijo: «Supongo que está intentando ayudarme a mejorar y que pretende motivarme, pero lo que consigue es justo lo contrario... cuando me grita me enfado y lo hago todo peor».

Le respondí: «Aunque preferirías que tu entrenadora se comunicara contigo de una forma más calmada o más constructiva, puede ser útil que cambies tu punto de vista sobre lo que ella está intentando hacer. Tienes que verlo de una forma más positiva». También hablamos un poco de la autodirección. «Uno de los problemas que tenéis los deportistas cuando intentáis corregir los errores, mejorar o perfeccionar movimientos nuevos es que el entrenador no siempre es capaz de percibir los pequeños progresos que hacéis. Muchas veces ven las cosas como todo o nada, bien o mal, correcto o incorrecto, y claro está, no es así. Si tu entrenadora no reconoce los pequeños progresos que haces o no te ayuda a que puedas disfrutar de los pasos adelante que vas dando aunque sean mínimos, algo situado entre lo absolutamente correcto y lo absolutamente inco-



Theresa Greutz de la Universidad de Illinois entrenando a su equipo. Recuerda que cada entrenador tiene su propio estilo, su propia forma de hacer las cosas. Tu objetivo ha de ser aprovechar las cosas positivas que los entrenadores pueden ofrecerte.

recto, entonces tendrás que ser tú misma la que lo haga. Fíjate en las cosas en las que has mejorado y disfruta de las pequeñas mejoras porque estos pasitos adelante son los que te ayudarán a llegar donde te propongas».

Krista eligió varias opciones de autocontrol positivo que podía usar durante los entrenamientos si lo que su entrenadora decía o su

tono de voz se convertían en un problema. Por ejemplo: *Está intentando ayudarme a mejorar. Ésta es la única forma en que sabe hacerlo. Me pregunto si podrá aprender a ayudarme a mejorar con un tono de voz un poco más bajo. No tengo porque enfadarme simplemente porque ella pierda los nervios. Relájate... Puedes controlarte y suavizar la forma en la que le respondes. ¿Qué es lo que quiere que hagas? Concéntrate en hacer lo que te está pidiendo para que puedas hacerlo bien. Sonríe por dentro: estás empezando a tener la situación bajo control.*

CÓMO TENER UNA COMUNICACIÓN POSITIVA CON EL ENTRENADOR

Como deportista, debes recordar que los entrenadores son personas también. La mayoría intentan hacer las cosas lo mejor que saben, y la mayoría no son adivinos: no pueden leer tu mente. Tú puedes asumir alguna responsabilidad en comunicarte con tu entrenador si quieres que las cosas mejoren. Ya sé que hay entrenadores que a veces no están dispuestos a escuchar. Pero a veces sí están dispuestos a hacerlo, sobre todo si eliges un momento tranquilo para charlar fuera de los entrenamientos o de la competición. Plántate la posibilidad de quedar tú solo con el entrenador en un momento de relajación para hablar constructivamente sobre lo que crees que él podría hacer para ayudarte a mejorar. Dile lo que te ayuda a rendir mejor, qué tipo de comunicación prefieres y qué es lo que te molesta y estropea tus entrenamientos o tu participación en la competición. Entre los dos podríais ayudaros a mejorar la eficacia global de vuestro trabajo.

Si un encuentro a solas con el entrenador te intimida un poco, céntrate en mejorar la comunicación en el lugar de entrenamiento. Siempre que el entrenador haga algo que te parezca útil, díselo. Por ejemplo, cuando su retroalimentación sea buena y positiva, dale las gracias. Esto te ayudará. Si ha contribuido a que te salgan bien una serie de ejercicios o de movimientos, o te está dando el tipo de retroalimentación que te gusta, díselo antes de que os vayáis del lugar de entrenamiento. Ayúdale a comprender cuál es la forma en la que puede ayudarte.

Una forma de demostrar al entrenador que realmente estás intentando hacer lo que te pide y que quieres mejorar es pedirle que te ayude o que te explique mejor algunas instrucciones que te ha dado (por ejemplo, «De verdad, me gustaría mucho mejorar en esto, ¿en qué me tengo que centrar concretamente?»). Esto te ayudará a conseguir las explicaciones precisas que necesitas para mejorar en algo concreto. La otra forma de demostrar a tu entrenador tu compromiso es entrenar con una concentración y una intensidad totales. Cuanto más le demuestres tu compromiso y tu deseo de mejorar, más probable es que él te ayude.

El objetivo de Krista era utilizar estas estrategias durante la semana siguiente a nuestra entrevista. Le pedí que llevase un registro a modo de diario en el que tenía que anotar lo que pensaba y sentía sobre los entrenamientos para que supiéramos si se estaban produciendo progresos o no.

Krista también registró algunos comentarios útiles realizados por su entrenadora y la respuesta que ella había dado a estos comentarios. Uno de los objetivos era el de percibir a la entrenadora como a alguien que intentaba hacer cosas constructivas. Cuando Krista viera que su entrenadora intentaba hacer algo constructivo, tenía que hacérselo saber.

A continuación presentamos un extracto del registro de Krista de los días 1 y 5 de la primera semana de entrenamientos después de nuestra entrevista.

DÍA 1. COMENTARIOS

- Le he preguntado algo que no entendía bien («¿Quieres decir que es *así* como lo tengo que hacer?»). La entrenadora me lo ha explicado.
- Le ha dado las gracias por habérmelo explicado.
- He intentado escuchar con atención cuando me estaba explicando qué es lo quería que hiciera y además he hecho todo lo posible para que se diera cuenta de que estaba escuchándola.
- Le ha dado las gracias porque el entrenamiento ha sido muy bueno.

DÍA 5. COMENTARIOS

- La entrenadora me ha felicitado. Me he sentido muy bien. Le he dado las gracias y he sonreído.
- Le he pedido que me aclarara cómo quería que hiciera una cosa. Me lo ha explicado y me ha mostrado cómo hacerlo. Le he dado las gracias.
- Lo he hecho realmente bien.
- La entrenadora ha bromeado. Me he reído.
- Le he dado las gracias porque el entrenamiento ha sido magnífico.

Cuando volví a ver a Krista al final de la semana, estaba claro que el intento que había hecho de mejorar la relación con su entrenadora había sido todo un éxito. Un mes más tarde, parecía que las cosas seguían yendo bien. Krista me dijo: «Últimamente mi entrenadora ha estado muy bien, de verdad. No se ha enfadado. No se ha puesto a gritarme. Ahora hablamos más, e incluso me ha dicho que podía ir a hablar con ella cuando quisiese». Los problemas de comunicación entre Krista y su entrenadora pueden aparecer otra vez en el futuro, pero, si aparecen, las dos estarán en mejor posición y más preparadas para intentar resolverlos de forma constructiva.

Una de las críticas que he oído con más frecuencia en boca de los deportistas es que algunos entrenadores no escuchan a las personas que entrenan y no actúan en función de lo que se les dice. Los buenos entrenadores suelen hacer las cosas teniendo en cuenta la sabiduría de los deportistas cuando éstos les han explicado claramente su punto de vista, porque respetan la experiencia de los deportistas y quieren ayudarles a conseguir buenos resultados. Otros, en cambio, siguen en sus trece y no cambian. Estos entrenadores no saben sacar el máximo partido de las posibilidades de los seres humanos a los que entrenan.

Incluso si te encuentras a un entrenador de este tipo, tienes que saber aprovechar las cosas buenas que todos los entrenadores pueden darte. Y debes hacer todo lo que esté en tus manos para mejorar la comunicación con tu entrenador: la gente cambia, los milagros ocurren a veces. En última instancia, si crees que tú y tu entrenador

sois incompatibles, plantéate cambiar de entrenador para volver a disfrutar de tu trabajo y tener un mejor rendimiento. Si tomas esa decisión, habla con otros deportistas, intenta asistir a unos cuantos entrenamientos para ver a algunos entrenadores que piensas que pueden ser compatibles contigo. Luego, decide.

MANIFIESTA CLARAMENTE TUS PREFERENCIAS

Es importante que durante el entrenamiento le digas a tu entrenador cuáles son tus preferencias para que así aumenten las posibilidades de que tu rendimiento sea bueno en las competiciones importantes. Los buenos entrenadores que de verdad están interesados en ayudar a los deportistas aceptarán lo que les digas y actuarán en función de tus preferencias porque saben que esto es mejor para todos. Habla con tu entrenador sobre lo que te gustaría que hiciera y que no hiciera, y hazlo durante el entrenamiento. Sé claro y concreto (por ejemplo, «Preferiría que me dejases solo», «Recuérdame que puedo hacerlo», «Háblame con calma», «No me gusta hacer cambios a última hora», «Corrígeme sólo en los descansos”).

Con demasiada frecuencia no se habla de factores importantes que influyen en el rendimiento. Esto es así no sólo con respecto a las sesiones de entrenamiento, sino también a las competiciones. Pensemos, por ejemplo, en el hecho de que casi todos los jugadores de fútbol americano con quienes he hablado piensan que la arenga de los entrenadores para darles ánimo antes de los partidos y los cambios en el último minuto no contribuyen en absoluto a la preparación mental de los jugadores antes del partido e incluso pueden influir negativamente. Los jugadores suelen decir: «No me siento en absoluto motivado por ese tipo de cosas. Conozco mi trabajo. Sé qué es lo que tengo que hacer. Estoy preparado para hacerlo y no necesito que el entrenador venga a darme discursos y a animarme». «Todo eso del venga-chicos-ánimo es negativo». Como me decía una vez uno de los jugadores más importantes, «El típico discurso en el vestuario antes de los partidos que la mayoría de los jugadores

tenemos que oír no hace ningún bien a los jugadores ni al equipo. Pero puede ser un método que el entrenador utiliza para liberar la tensión que él siente antes de los partidos. Eso es lo que opino después de haber estado muchísimas veces en el vestuario con mis compañeros antes de un partido. Si es como digo, me parece que los entrenadores tendrían que buscar otra forma de aliviar la tensión y dejar en paz a los jugadores».

Muchos deportistas que practican diferentes deportes y otras personas que tienen que actuar dicen que la concentración o la confianza en sí mismos pueden verse afectadas de forma negativa si se plantean demasiadas demandas o cambios justo antes de la competición o de la actuación. No es el momento para introducir nuevos movimientos o estrategias ni tampoco para hacer cambios que alteren la rutina establecida o comentarios detallados de tipo técnico. Ni siquiera es el momento de pedirle al deportista que se siente y escuche. Los cambios de última hora antes de la competición suelen ser más perjudiciales que beneficiosos en casi todos los deportes, a no ser que se haya entrenado al deportista concienzudamente para que pueda adaptarse a estos cambios. Para algunos deportistas es un desastre. No conviene en modo alguno tener pensamientos de este tipo: *Quizá... no estoy tan bien preparado como creía...Quizás el entrenador no confía en mí...Quizás el entrenador no tiene confianza en el plan que hemos diseñado y que hemos estado preparando durante toda la semana...Quizá no voy (o no vamos) a ser capaz de hacerlo bien.*

Conforme se acerca el momento de empezar el partido o la competición, termina el trabajo de preparación del deportista que el entrenador ha venido haciendo. Éste debe mantenerse en un segundo plano para no interferir en la preparación mental que el deportista ha de hacer en el último minuto. Algunos deportistas agradecen una palabra de ánimo en el último momento, un simple recordatorio o un comentario que les eleve la moral y la confianza en sí mismos, pero la mayoría lo que quieren es que se les deje en paz con el fin de prepararse mentalmente para la competición que está a punto de empezar (por ejemplo, «Déjame solo para que me pueda concentrar», «Aléjate un poco para no distraerme»). En la alta competición, los deportistas saben muy bien lo que quieren hacer y tienen un plan para hacerlo. En el deporte, en cualquier nivel, el ins-

tante inmediatamente antes del comienzo de la competición es el momento del que disponen los deportistas para concentrarse en lo que van a hacer, y es el momento también en el que los entrenadores deben pasar a un segundo plano y dejarles que se concentren.

Si dispones de un segundo entrenador con un temperamento o un estilo de comunicación que se adapten mejor a lo que necesitas antes de una competición, pídele que se quede a tu lado en sustitución del entrenador principal. En cierta ocasión recomendé este procedimiento a un entrenador de alto nivel cuyo equipo se estaba preparando para participar en un torneo importante. Era un entrenador con mucho temperamento que tenía un entrenador ayudante más tranquilo. Antes de un partido en el que el equipo podía ser definitivamente eliminado de la competición, los dos jugadores más importantes del equipo estuvieron sólo con el segundo entrenador, que se comportaba de forma calmada y daba tranquilidad y ánimo al equipo. Estos dos jugadores jugaron uno de los mejores partidos de su vida y su actuación fue determinante a la hora de decidir el resultado final.

Sylvie Bernier utilizó también esta estrategia cuando ganó la medalla de oro en saltos de trampolín en los Juegos Olímpicos. Sylvie pidió a su entrenadora, que era muy competente durante los entrenamientos del día a día, que se sentase entre el público durante la final de los Juegos Olímpicos y también durante los últimos entrenamientos antes de la final. Otro miembro del equipo de entrenadores y técnicos de temperamento más tranquilo y menos dado a dar instrucciones técnicas de última hora se hizo cargo de estar al lado de la deportista.

También es útil hablar con la familia o con las personas más cercanas sobre cuál es la mejor forma de que os ayudéis los unos a los otros a lograr vuestros objetivos. ¿Cuáles son tus preferencias? ¿Cuáles son las cosas que te ayudan a mejorar tu rendimiento y cuáles, por el contrario, crees que son las que te perjudican? Hablad de vuestras preferencias de forma constructiva y lo antes posible para que todos sepáis lo que sienten los otros, y así sea posible plantear de forma positiva qué deben hacer cuando quieran animar y apoyar, y aprendan también a dejarte en paz en el momento antes de la competición.

La comunicación respetuosa es un asunto de dos. Tanto tú como la persona con la que te relacionas tenéis la responsabilidad de que la comunicación funcione. Desde luego no siempre es fácil comunicarse de forma sincera y positiva, sobre todo en situaciones conflictivas. Muchas veces me he preguntado si debía o no hablar con la gente sobre ciertos sentimientos. Sin embargo, sé muy bien que, si soy capaz de comunicarme con los demás de forma sincera y constructiva, por lo menos existe una posibilidad de que se produzca un cambio positivo. Sin comunicación, lo más probable es que las cosas continúen como están. Simplemente intento comunicar mis opiniones y puntos de vista de una forma constructiva, sincera y respetuosa. En algunas situaciones es útil comunicar tus pensamientos por escrito (por ejemplo, a través de una carta expresamente dirigida a una determinada persona o mandándole el capítulo de un libro en el que se hable de lo positivo que es hacer determinada cosa). Luego, quizá puedas tener una conversación con esa persona. La comunicación es a veces un proceso muy delicado, pero casi siempre merece la pena el esfuerzo.

CAPÍTULO 18

ARMONÍA EN EL EQUIPO

Una de las experiencias más satisfactorias en el deporte y en el trabajo es la de pertenecer a un equipo de personas que se llevan bien y trabajan como una unidad cohesionada. Cuando vivimos y trabajamos juntos y en armonía, las posibilidades de disfrutar y de conseguir nuestros objetivos aumentan considerablemente. El simple hecho de hacer que los compañeros de equipo se sientan apreciados, respetados y aceptados puede ser muy importante para mejorar la armonía y el rendimiento del grupo. Esto se puede lograr a través de la comunicación positiva, la aceptación mutua y el darse ánimos de forma sincera. Cuando trabajamos juntos para crear un clima positivo y un sentimiento de unidad, el resultado es la mejora de la calidad del trabajo y el rendimiento general.

AL FINAL, LOS
MOVIMIENTOS DE UN
GRUPO DEPENDEN
DE LA CALIDAD
Y DEL COMPROMISO
DE LOS INDIVIDUOS
QUE LO FORMAN.

ROBERTSON DAVIES

Cuando Cal Botterill, especialista en psicología del deporte, estudió la relación existente entre estado de ánimo y rendimiento en los deportistas de elite, descubrió que la armonía en el equipo era un factor importante que influía en el rendimiento. El estado de ánimo de cada deportista tenía un efecto directo sobre su rendimiento, y los deportistas en ejercicio citaban con más frecuencia como factor que influía positivamente en su estado de ánimo la interacción positiva con su entrenador, los compañeros de habitación y los compañeros de equipo.

El mero hecho de estar juntos en el trabajo, en los entrenamientos, en la competición o en las actividades sociales como las fiestas que celebra el equipo no sirve necesariamente para aumentar la calidad de las relaciones ni la armonía entre las personas que forman el equipo. Para que la armonía se desarrolle, los individuos tienen que comprometerse con un objetivo común o relacionarse de alguna forma interdependiente de modo que confíen unos en otros y se ayuden mutuamente a conseguir ese objetivo.

La armonía aumenta cuando uno dedica tiempo suficiente a escuchar a los demás y cuando los demás le escuchan a uno; cuando los otros sienten que respetas sus sentimientos y ellos respetan los tuyos; cuando aceptas sus diferencias y ellos aceptan las tuyas; cuando decides ayudarles y ellos te ayudan a ti. La armonía tiene sus raíces en la confianza y el respeto mutuos.

Cuando sabes que alguien te necesita, se preocupa por ti, te aprecia, te respeta, cree en ti y te acepta con tus imperfecciones, la armonía crece. Cuando ayudamos a los demás y ellos nos ayudan a nosotros, empezamos a apreciarnos unos a otros. Cuando vamos más allá de lo superficial y empezamos a comprender de forma más profunda los problemas de otras personas, sus objetivos o puntos de vista, nos sentimos más cerca de esa persona o más conectados con ella.

Algunos equipos con los que he tenido la oportunidad de trabajar han tenido sus momentos de desacuerdo y de conflictos interpersonales, lo cual comprende a miembros que se sentían ignorados o dejados a un lado, deportistas que sentían que el entrenador no les respetaba, personas que se negaban a compartir habitación con otros, aislamientos emocionales o físicos dentro del grupo, y hasta empujones y peleas entre los miembros del equipo antes del

comienzo de una competición internacional. No es frecuente que los entrenadores o los miembros del equipo creen conflictos o resentimientos de forma intencionada, o hagan conscientemente algo para herir los sentimientos de las personas que forman parte del grupo. Nadie gana nada con este tipo de cosas, y las dos partes tienen que verse en una situación desagradable que genera estrés y que acaba influyendo negativamente en el rendimiento de todo el equipo. La falta de compromiso para el logro de un objetivo difícil, la falta de conciencia de los sentimientos de los demás o una mala interpretación de las acciones o intenciones son los factores que suelen estar en el origen de muchos conflictos interpersonales.

La mayoría de la gente está de acuerdo en que la armonía es preferible a que ésta falte en la familia, las relaciones, el deporte y la vida laboral. A veces existe una armonía o compatibilidad natural dentro de un grupo o equipo deportivo, pero muchas veces no es así. En estos casos, se necesita el compromiso de todas las personas implicadas para situar el objetivo común por encima de los conflictos y el desacuerdo. La misión u objetivo común del equipo debe estar por encima de cualquier otra cosa, y todo el mundo debe trabajar todo lo que pueda y apoyar a los demás para lograr un objetivo valioso y de alto nivel. El ser flexible, el descubrir las cualidades de los demás y el trabajar juntos para lograr un objetivo cuya consecución beneficiará a todos sirve para hacer que el equipo tome el camino de la armonía y de la excelencia.

La comunicación sincera es importante si se quieren prevenir y resolver los problemas. Es difícil ser sensible a las necesidades o sentimientos de otras personas si no sabemos qué necesidades o sentimientos tienen. Es difícil respetar los puntos de vista de alguien si no sabemos o no comprendemos cuáles son o de dónde proceden. Éste es el momento de comprometerse con el objetivo común del equipo y de intentar lograr una comunicación constructiva. Es importante, tanto en el deporte como en otros aspectos de la vida, intentar solucionar los problemas cuando todavía son pequeños sin esperar a que crezcan.

Imagina que estás viajando por el espacio a otro planeta en una misión de larga duración. Estás obligado a vivir, trabajar y estudiar en una proximidad muy estrecha con tus compañeros, en un espacio

no mayor que el de una oficina convencional. Tienes que permanecer así en ese lugar varios años. No hay ninguna posibilidad de marcharte hasta que no termine la misión. En una situación así, vivir y trabajar en armonía se convertirían en un factor clave para tu supervivencia y la de tus compañeros y para el éxito de la misión. ¿Qué harías en una situación así para evitar conflictos y mantener el sentido de la armonía? ¿Quién te gustaría que fuese contigo a una misión así?

Los miembros de las tripulaciones que pasan mucho tiempo en el espacio sufren un proceso de selección muy riguroso para observar su grado de compatibilidad y adaptabilidad. De lo contrario, se corre el riesgo de que la comunicación entre los miembros de la tripulación se deteriore y, como consecuencia, se rompan los lazos humanos que son imprescindibles para el éxito de la misión. Sin embargo, en los equipos deportivos y laborales no es frecuente que se seleccione a la gente en función de su compatibilidad natural o de su capacidad para adaptarse y trabajar bien con los demás. Aquí, en el planeta Tierra, es difícil encontrar un ajuste natural entre todos los miembros de un equipo, lo que hace que el esfuerzo para adaptarnos a la situación de una forma positiva se convierta en un factor de gran importancia con vistas a completar con éxito nuestra misión.

En comparación con nuestros viajeros espaciales de largas distancias, nosotros aquí en la Tierra tenemos varias ventajas. No tenemos que separarnos de nuestra familia ni amigos ni de todas las cosas que nos resultan cómodas y familiares. Tenemos también la ventaja de poder alejarnos de vez en cuando de nuestros compañeros de equipo, disfrutar de la naturaleza y obtener placer de las cosas sencillas de la vida. Esto hace que nuestra tarea sea más fácil y nos permite volver cada día a nuestro trabajo con energía renovada y mayor tolerancia hacia quienes trabajan en equipo con nosotros para lograr el éxito de nuestra misión.

Dondequiera que las personas trabajan juntas para conseguir una serie de objetivos que producirán beneficios a todos son varias las cosas que hay que recordar para aumentar las posibilidades de triunfar tanto individual como colectivamente:

- Descubre las cualidades de cada uno de los miembros del equipo.
- Reconoce las cosas buenas que puede hacer cada persona.

- Comprométete a tener siempre una actitud positiva frente a los contratiempos: hay que superar todos los obstáculos, ya sean grandes o pequeños.
- No rehuyas los desafíos.
- Céntrate en hacer tu trabajo lo mejor que puedas.
- Ayudaos mutuamente para conseguir el objetivo del equipo.
- Pon siempre el objetivo del equipo por encima de los conflictos y de los obstáculos.
- Recuerda que, si mantienes un punto de vista positivo, podrás tolerar y trabajar con casi todo el mundo, al menos durante misiones de corta duración.

Si crees que alguien en el equipo o en la organización hace algo que afecta negativamente el rendimiento del grupo, plantéate la posibilidad de hablar con esa persona (bien directamente bien a través del capitán del equipo, del segundo entrenador, de un directivo o de algún miembro del equipo que sea respetado por todos). Expresa de forma respetuosa tus preocupaciones, pero deja también claro que eres consciente de que en el equipo hay cosas positivas. Es importante que todos los miembros del equipo sepan qué acciones son útiles para el grupo y cuáles perjudican innecesariamente el rendimiento de éste. Tus acciones pueden ayudar a otros a comunicarse de manera que la armonía y el rendimiento del equipo salgan beneficiados.

CÓMO RESOLVER LOS CONFLICTOS

Cuando existe un problema de comunicación, aunque una de las partes tenga más responsabilidad en la creación del problema, generalmente las dos terminan compartiendo la responsabilidad de encontrar una solución viable. Hay tres formas de reducir los conflictos grupales y mejorar la armonía del equipo que tanto los entrenadores como los miembros del equipo deben conocer:

1. Trabajar para mejorar tu capacidad de comunicarte con los demás. Plantéate como objetivo aprender a escuchar mejor y a expresar tus sentimientos de forma respetuosa y constructiva.

2. Trabajar para mejorar tu capacidad de ayudar a los demás de forma respetuosa y de aceptar de forma también respetuosa la ayuda que te ofrecen los demás. Plántate como objetivo aprender a ofrecer tu ayuda con más rapidez y a recibir los consejos y sugerencias de los demás de forma más abierta y entusiasta.
3. Trabajar para mejorar el control de tus emociones. Plántate como objetivo centrarte en actuar de manera que tanto tú como tus compañeros podáis conseguir los mejores resultados y en recordar que tienes que mantener una actitud positiva en los momentos de dificultad.

Los compañeros de equipo en muchas ocasiones pueden ayudarse unos a otros a aprender a servir de estímulo o de ejemplo positivo, a analizar la propia actuación, a proporcionar una palabra de ánimo a los otros cuando la necesitan, a intercambiar puntos de vista sobre la mejor forma de aumentar el rendimiento del equipo y a centrarse en hacer las cosas de modo que todo el equipo salga beneficiado. Si tus compañeros de equipo saben que te es útil prepararte mentalmente para tu actuación, estarán en mejor posición para aprender ellos también y para saber cómo ayudarte a mejorar tú rendimiento o, al menos, no molestarte inadvertidamente cuando te estés preparando mentalmente. La comunicación y la retroalimentación positivas entre los miembros del equipo y entre éstos y el entrenador son de enorme importancia para conseguir mejores resultados y un mayor bienestar. ¿Cuántas veces se encuentra uno con este tipo de comunicación hoy en día? ¿Serías capaz de hacer algo positivo para que este tipo de comunicación tenga lugar con más frecuencia?

Lo que sigue es una serie de consejos que los deportistas suelen dar para fomentar la interacción positiva en el equipo:

- Conoce bien a tus compañeros de equipo.
- Habla con tus compañeros.
- Escucha a tus compañeros.
- Evita los desaires.
- Decide que te vas a llevar bien con todos los miembros del equipo.

- Hazte responsable de ti mismo. Responsabilízate también de hacer siempre todo lo que esté en tus manos para mejorar la situación.
- Anima a tus compañeros. Déjate animar por ellos.
- Acepta las diferencias que caracterizan a cada uno.
- No excluyas a nadie.
- Demuestra a todos que te preocupas por ellos.

La armonía es valiosa por sí misma porque nos hace sentirnos bien. Pero es también importante porque sirve para mejorar el rendimiento de todos los miembros del equipo.

CÓMO SACAR PROVECHO DE LAS DIFERENCIAS

Hay muchas diferencias entre los miembros de un equipo: diferentes experiencias, puntos de vista diferentes, diferentes respuestas al estrés, formas diferentes de afrontar los estímulos distractores, diferentes puntos fuertes. Todas estas diferencias pueden ser una ventaja y hacer que el equipo sea más fuerte si los miembros del grupo están dispuestos a aprender unos de otros, a trabajar juntos y a compartir los puntos fuertes de cada uno. Ningún entrenador ni ningún miembro del equipo lo sabe todo, pero cuando un grupo de gente se une, pueden saber casi todo lo que es importante para conseguir el objetivo común. Un veterano tal vez tenga 10 ó 20 años de experiencia, pero el grupo al que pertenece probablemente tiene más de 200 años.

En muchos equipos, la mayoría de los deportistas hacen las cosas a su modo y se guardan sus mejores pensamientos y experiencias para ellos mismos. Aunque haya en el grupo muchos puntos fuertes diferentes, éstos no se comparten ni tampoco existe una estrategia común para lograr la excelencia.

Tu equipo puede ser mucho más fuerte si sigues estos consejos:

1. Decide que como individuo y como grupo quieres realmente lograr la excelencia y llegar a ser todo lo bueno que puedas.

2. Ayuda a los demás y déjate ayudar por los demás. Comparte tus puntos fuertes y tus puntos de vista sobre cómo mejorar y convertirse en el mejor. Pongamos algunos ejemplos: puede que un jugador sepa cómo concentrarse extraordinariamente bien en situaciones de estrés; otro tal vez sepa muy bien cómo prepararse para sacar partido de las debilidades de los adversarios; un tercero consigue mantener una motivación elevada en los entrenamientos y poner mucha intensidad en todos los partidos y competiciones, y un cuarto puede mantener una actitud positiva en las derrotas o cuando tiene que empezar desde cero. Si hablas con tus compañeros de equipo sobre cómo hacer todas estas cosas y otras similares (por ejemplo, cómo mantener la concentración durante todo el partido o cómo reaccionar de forma constructiva ante los errores y críticas), sacarás un gran provecho. Nadie es completamente bueno en todo. Todos tenemos la posibilidad de mejorar física, técnica, táctica, mental o emocionalmente. Si alguien quiere mejorar en algún aspecto concreto, tú o cualquier otro que sea bueno en ese aspecto puede ayudarle diciéndole algo que no suene inalcanzable o intimidatorio para él (por ejemplo, «Quizá no te sirva, pero me he dado cuenta de que conmigo funciona»). Toda una línea o unidad del equipo puede hablar de los puntos fuertes y débiles *colectivos* que tienen los componentes de esa línea o unidad con el fin de mejorar. Junto con tus compañeros, puedes analizar los puntos fuertes y las debilidades de los adversarios y hacer sugerencias tácticas que sirvan a cada uno de tus compañeros de equipo. Reunirse habitualmente para discutir de forma sincera y constructiva antes y después de la competición es extraordinariamente útil para elevar la moral del equipo y mejorar el rendimiento colectivo.
3. Da ánimos a los demás y deja que los demás te den ánimos cuando el equipo tenga que hacer un esfuerzo importante para mejorar. Apoyaos los unos a los otros para avanzar en la dirección correcta. Durante la competición, no es suficiente el esfuerzo físico: tus pensamientos y emociones deben funcionar a tu favor. Tu tarea será mucho más fácil si tu entrenador y tus compañeros de equipo trabajan en tu favor o, por lo menos, no trabajan en tu contra.



Trabajar juntos para crear un clima positivo y un sentimiento de unidad puede dar como resultado un rendimiento de alto nivel.

CÓMO MEJORAR LAS RELACIONES

Lo que sigue es un caso de los muchos en los que se me ha pedido que interviniera para colaborar en la resolución de un conflicto que existía dentro de un equipo. El entrenador X me llamó con alguna urgencia porque estaba preocupado por los conflictos interpersonales que había en su equipo. La atmósfera estaba llena de tensión, los entrenamientos estaban degenerando y la moral de todos se hallaba por los suelos. Existían conflictos entre el entrenador y algunos miembros del equipo y entre éstos. Los problemas se habían ido agravando hasta el punto de que los entrenamientos eran un desastre y muchos jugadores dejaban la sesión de entrena-

miento y se iban a casa emocionalmente destrozados. El entrenador estaba harto. Los jugadores estaban hartos. El entrenador X describió la situación como desesperada.

«¿Nos puedes ayudar?», sonó como un eco en el teléfono. «No lo sé –contesté– pero puedo pasarme por allí y ver qué es lo que puedo hacer».

¿Qué harías para ayudar en un caso como éste? ¿Qué harías para que el ambiente de tus sesiones de entrenamiento fuese más positivo y productivo tanto para el entrenador como para los deportistas?

Lo primero que hice fue hacer unas cuantas preguntas al entrenador y a los miembros del equipo:

- ¿Cuál es la razón principal que te hace venir a entrenar?
- Si pudieras cambiar algo en los entrenamientos, ¿qué cambiarías?
- ¿Qué podrían hacer el entrenador y tus compañeros de equipo para que te sintieras mejor y para que tu rendimiento fuese mejor en los entrenamientos?, ¿y en la competición?
- ¿Qué harías para que las sesiones de entrenamiento fuesen más agradables y productivas?
- ¿Qué hace el entrenador cuando hace las cosas bien?
- ¿Qué hace el entrenador cuando hace las cosas mal?
- ¿Qué dos cosas te gustaría hacer mejor en tu vida?
- ¿Cuáles son tus objetivos en el deporte que practicas?

Después de ver las respuestas que el entrenador y los integrantes del equipo habían dado a estas preguntas, me reuní con todos ellos para hablar sincera y constructivamente:

- Todos, tanto el entrenador como los miembros del equipo, habéis dicho que la práctica del deporte es una de las cosas que más os gustan en esta vida. Todos queréis mejorar y tener unas sesiones de entrenamiento más productivas. Todos os sentís bien cuando aprendéis algo nuevo o perfeccionáis algo que ya sabíais, incluido el entrenador. Los objetivos son similares, pero a veces interferís en el camino del otro y al final, como resultado, nadie consigue los objetivos que se había propuesto. Cuan-

do esto ocurre, nadie está a gusto en los entrenamientos y nadie aprende nada.

La forma más rápida de conseguir que todos estéis más a gusto en los entrenamientos y que éstos sean más productivos es trabajar juntos y ayudaros unos a otros. ¿Qué podéis hacer concretamente cada uno de vosotros para lograr esto? Bueno, teniendo en cuenta lo que habéis contestado a mis preguntas, he elaborado una lista de recomendaciones.

Estas recomendaciones se pueden escribir en tarjetas que luego se distribuirán a los miembros del equipo y al entrenador para que les sirvan de recordatorio en los entrenamientos. El objetivo es realizar el mayor número posible de las acciones que vienen en las tarjetas en un entrenamiento y hacer las restantes en las siguientes sesiones.

Está claro que un entrenador no puede proporcionar una retroalimentación individualizada al mismo tiempo a todos los miembros del equipo, sobre todo si se trata de un deporte en el que hay muchos jugadores en el equipo o hay que ir a muchas competiciones o campeonatos. Sin embargo, los compañeros de equipo se pueden ver unos a otros, corregirse, darse consejos y animarse mutuamente. Tus compañeros muchas veces verán y entenderán mejor que nadie lo que estás haciendo bien y lo que estás haciendo mal o lo que te ayudaría a mejorar.

Una de las actividades que he comprobado que son muy útiles en los equipos de deportistas con experiencia, en las clases, entre los compañeros de trabajo o en las familias, es simplemente comunicarse unos a otros cuáles son las cualidades que cada uno aprecia en los demás. Generalmente hacemos esto de la siguiente manera: primero, escribimos los nombres de todos los miembros del equipo en la parte superior de una hoja de papel. Luego, pedimos a todos que escriban algo que les guste, aprecien o respeten de la persona cuyo nombre figura en la hoja. A continuación se distribuyen las hojas a todos y cada uno añade un comentario sobre esa persona. Esta actividad se puede hacer también verbalmente, pero, en mi opinión, el hecho de hacerlo por escrito añade una dimensión especial a la tarea. Todo el mundo sale de la reunión con una serie de comentarios

Ejemplos de tarjetas recordatorio

Tarjetas para el entrenador (I)

1. No grites nunca. Pase lo que pase, no grites.
2. Sonríe. Demuestra que estás de buen humor. Demuestra a los jugadores que te sientes contento de estar con ellos en el entrenamiento.
3. Primero di a los jugadores qué es lo que han hecho bien. A continuación, haz críticas constructivas.
4. Después de hacer correcciones, explica por qué.
5. Di cosas positivas que no tengan que ver con el deporte.
6. Anima a los jugadores y refuerza su autoconfianza con palabras y acciones.

Tarjetas para el entrenador (II)

1. Siempre que tengas la oportunidad de hacerlo, proporciona una retroalimentación positiva.
2. No seas demasiado estricto. Muéstrate suelto y relajado.
3. Cuando des instrucciones, hazlo de forma clara y concreta.
4. Di a los deportistas que es lo que han hecho bien en la sesión de entrenamiento.
5. Di «buenas noches» y abandona el entrenamiento mostrándote alegre.

Tarjetas para el entrenador (III)

1. Demuestra que te preocupas por todos los miembros del equipo. Demuestra que necesitas a todos.
2. Di «hola» a todos durante algún momento del entrenamiento.
3. En algún momento del entrenamiento, da una retroalimentación positiva a cada uno de los miembros del equipo.
4. Escucha con atención cuando los deportistas den su opinión o expresen un sentimiento.
5. Ten en cuenta y respeta lo que los deportistas dicen. Actúa en función de lo que hayan dicho.
6. Siéntete satisfecho de tus progresos.

Tarjetas para los miembros del equipo (I)

1. Sonríe y di «hola» a todo el mundo.

2. Párate, mira (establece contacto visual) y escucha atentamente cuando el entrenador se dirija a ti.
3. Llega puntual. Debes estar siempre preparado para empezar los entrenamientos a la hora convenida.
4. Lleva al entrenamiento el equipamiento y las cosas de uso personal que puedas necesitar.
5. Ayuda hoy a un compañero de equipo.
6. Si durante el entrenamiento el entrenador o un compañero de equipo te han ayudado, hazles saber que te has dado cuenta y que se lo agradeces.
7. Sé un buen ejemplo para los demás concentrándote plenamente en los entrenamientos, entrenando con intensidad y haciendo las cosas lo mejor que sepas.

Tarjetas para los miembros del equipo (II)

1. Ten hoy pensamientos positivos. Haz que alguien se sienta bien.
 2. Pregunta al entrenador qué tienes que hacer para mejorar en algo concreto y luego intenta hacerlo lo mejor que sepas.
 3. Recuerda siempre que el entrenador intenta ayudarte para que puedas alcanzar tus objetivos.
 4. Concéntrate y esfuérzate hoy al cien por cien.
 5. Mira a uno de tus compañeros y felicítale por haber hecho algo bien.
 6. Si ves que alguien se desanima, intenta animarle.
 7. Dile al entrenador que realmente te ayuda a sacar lo mejor de ti cuando te respeta y te da ánimos.
 8. Recuerda siempre los acontecimientos y las fechas importantes.
-

de sus compañeros de equipo que le sirven para levantar el ánimo. Además, pueden pegar la hoja en algún lugar visible o guardarla y sacarla para leerla cuando necesiten animarse un poco. Los comentarios positivos que los compañeros de equipo hacen sobre los demás han de ser conocidos por todos. De otra forma, no se conocerían. No cabe duda de que uno se siente bien cuando lee estos comentarios.

SEGUIMIENTO

Para ver de qué forma esta intervención había mejorado la armonía del equipo, observamos al equipo del entrenador X antes y después. La tasa de interacciones verbales positivas (por ejemplo, alabanzas, felicitaciones y palabras de ánimo) se había duplicado y, lo que es aún más importante, las interacciones verbales negativas (por ejemplo, gritar o hacer desaires) se habían extinguido prácticamente.

El entrenador me comentó: «Todo el mundo trabaja mucho mejor ahora. Parece que todos se sienten más felices y también más relajados. Me da la impresión de que todos los miembros del equipo trabajan mucho e intentan mejorar».

La enseñanza que podemos sacar de este caso y también de este capítulo es que, incluso en los deportes individuales, todos los deportistas que forman un equipo interactúan como si fuesen una familia. Lo que haces y la forma en la que respondes a lo que hacen los demás influye en lo que los otros sienten y en la forma en la que responden a lo que tú haces. Para que esta especie de familia sea feliz y productiva, todos debemos poner de nuestra parte. Tal vez esto suponga un esfuerzo extra, pero al final habrá merecido la pena. Cuando nos ayudamos, nos damos ánimo, nos escuchamos, nos apoyamos e interaccionamos de manera positiva unos con otros, todo el mundo se siente más feliz, trabaja más y aprende más. Nos lo pasaremos mejor en el lugar donde estamos, y cuando ya no estemos en el equipo seremos mejores deportistas y mejores personas.

CAPÍTULO 19

APRENDER DE LAS DERROTAS

LAS DERROTAS EN EL DEPORTE

Recuerdo especialmente bien mi primera experiencia en el Campeonato de Gimnasia Interuniversitario del Este de los Estados Unidos. Era mi segundo año en la Universidad de Siracusa. Me habían concedido una beca para practicar la gimnasia, después de haber ganado casi todos los campeonatos de este deporte para adolescentes y jóvenes. Había trabajado mucho, sobre todo durante el verano y durante la temporada regular de campeonatos, para recuperarme de una lesión que me produjo durante el primer año de competiciones en la Universidad. La lesión me había mantenido apartado de la competición durante toda la temporada. Quería demostrarme algo a mí mismo y a los demás, y quería también demostrar que había mereci-

ES NECESARIA UNA BUENA CAPACIDAD PARA APRENDER DE LOS FRACASOS Y MEJORAR CON LAS DERROTAS PARA LOGRAR LA EXCELENCIA EN CUALQUIER EMPEÑO HUMANO.

do la pena concederme una beca. En los entrenamientos, me concentré en la cama elástica porque era el aparato en el que primero se competía al empezar la temporada. Por fin volvería a competir después de mi lesión.

Durante la temporada siempre superé en puntuación a mis rivales. Por lo tanto, me parecía que ya estaba en plena forma y que tenía muchas posibilidades de ganar el título. Realmente lo que pensaba es que iba a ganar el título y lo mismo pensaban la mayoría de mis compañeros de equipo. Me había preparado bien y estaba listo: eso es lo que creía. Recuerdo que cuando oí mi nombre, subí de un salto a la cama elástica, me elevé en el aire, hice una pirueta... y terminé aterrizando en los muelles de la cama. Ése fue el final de mi rutina de entrenamientos, el final de mis esperanzas y de mis sueños.

¡Vaya forma de terminar la temporada! Me sentía mal, muy mal. Lo único que deseaba era irme de aquel lugar lo antes posible. No quería hablar con nadie. No quería comer. Y no estaba dispuesto a contestar a las típicas preguntas («¿Qué pasó?», «¿Ganaste?») al volver al campus universitario donde vivía. Volví al campus. Estuve fatal durante unas 2 semanas. Ahora ya no me importa, pero en aquel momento probablemente fue una de las cosas más importantes de mi vida. Por último, me di cuenta de que en la vida hay un montón de fracasos mucho más importantes.

Los fracasos importantes afectan de forma muy especial nuestra autoestima. Como consecuencia, podemos acabar dudando de nosotros mismos, hacernos daño, preocuparnos e incluso sentirnos culpables. Aunque a veces todo esto es abrumador para la persona que siente el fracaso, no hay razón alguna para que sea así. Es útil en estas situaciones recordar que el fracaso no eres tú: es simplemente algo que en ese momento sientes. Tienes otras muchas cualidades, y para los demás eres mucho más que ese fracaso. Puedes afrontar la derrota y valerte de ella para crecer como persona. Los sentimientos dolorosos acabarán desapareciendo: siempre acaban desapareciendo. Es verdad que has fracasado, pero has sacado algo positivo de la experiencia: ahora eres una persona más fuerte y más sabia, quizá también mejor deportista.

Ahora me pregunto: ¿qué gané entonces deprimiéndome, negándome a mí mismo el placer, castigándome? Había fracasado

porque no había conseguido lograr un objetivo que en esos momentos era muy importante para mí y que yo creía que era realista. Había tenido una de las peores actuaciones de mi carrera como deportista justo en el momento en que necesitaba hacerlo mejor que nunca. Sin embargo, me había esforzado al máximo. Pero seguramente el haber estado tan motivado y haber intentado hacerlo tan bien fue un factor importante que contribuyó a mi fracaso. Estaba demasiado lanzado. En consecuencia, intenté hacer la primera pirueta dándome demasiado impulso, por lo que giré demasiado en el aire y me di de bruces con los muelles de la cama elástica. ¿Era ésta una razón suficiente para enfadarme tanto conmigo mismo?

Este fracaso resultó ser al final una oportunidad de oro para aprender algo que difícilmente hubiese podido aprender de otra manera. Me sentía muy mal, pero no era el fin del mundo. No significaba que yo fuese una persona sin ningún valor, que no sirviese para nada. No tenía nada que ver con mi valor como ser humano. Tenía que ver con mi capacidad para hacer algo determinado, en una situación concreta, en unas circunstancias determinadas, en un determinado estado mental.

Aprendí que tenía que estar un poco más sosegado durante la competición, y empecé a poner en práctica estrategias para lograr este objetivo. También me di cuenta de que en esos momentos debía esperar a que todo estuviese más tranquilo y centrado y que no debía ponerme a entrenar hasta que no me sintiese bien del todo.

Finalmente, puse orden en mis ideas. Empecé a buscar las lecciones positivas que podía extraer de aquella experiencia tan desafortunada. Me pregunté a mí mismo: *¿Qué he aprendido sobre mí mismo? ¿Qué he aprendido de la gente que me rodea? ¿Qué he aprendido sobre qué pasa cuando se compete en situaciones de estrés? ¿Cuáles son las cosas que me pueden ayudar en el futuro?* Sólo entonces el fracaso se convirtió en una experiencia positiva que me permitió aprender muchas cosas. Y gracias a todas esas cosas que aprendí pude volver a competir al año siguiente y ganar el título interuniversitario del Este y el título regional de la NCAA. Desde entonces, mis puntos de vista sobre el deporte y la vida me han permitido sacar algo positivo de todas las experiencias, con independencia de cuáles fueran los resultados numéricos o los objetivos logrados.

Incluso lo más grandes fallan, pero ellos han sabido desarrollar estrategias que les permiten aprender y beneficiarse de los fracasos. Claro que no les gusta fracasar justo cuando están a punto de lograr el objetivo, pero intentan ver las cosas en perspectiva y evaluar con mucha atención qué es lo que ha sucedido para evitar que vuelva a ocurrir en el futuro. Al final, concluyen que, en esa situación, una determinada estrategia o plan no ha funcionado, o que no fueron capaces de concentrarse totalmente en la tarea, o que la suerte no les fue propicia. No se hacen daño a sí mismos ni se aíslan de los demás como respuesta a ese fracaso particular: simplemente empiezan a prepararse mejor para la próxima oportunidad, que puede aparecer en otra faceta de la vida fuera del deporte.

Fracasar es humano... y todos somos humanos. Todas las personas que piensan, sienten y viven sufren alguna vez un fracaso. Nadie escapa al fracaso, ni siquiera los mejores. «Tu tarea consiste en hacer el viaje desde la derrota que acabas de sufrir a tu próxima victoria lo más rápida, suave y cómodamente que puedas» (Colgrove, Bloomfield y McWilliams, 1993, pág. 22).

Solemos ser más susceptibles a la depresión cuando estamos convencidos de que vamos a hacer las cosas bien y las hacemos mal, cuando estamos seguros de ganar y perdemos, cuando estamos convencidos de que nos van a amar y aceptar y nos rechazan. En estos casos, a veces nuestras expectativas no han sido realistas, otras veces no estábamos preparados o no estábamos suficientemente concentrados en lograr lo que queríamos conseguir ni en la forma de conseguirlo, y otras veces hemos hecho todo lo que estaba en nuestras manos (teniendo en cuenta las limitaciones de tiempo y de recursos) y, debido a razones que escapaban totalmente a nuestro control, las cosas no sucedieron como esperábamos o como habíamos planeado. Es importante que conozcas la diferencia entre las circunstancias que puedes controlar y las que están más allá de tu control. «Lucha por lograr lo mejor que puedas conseguir pero nunca te esfuerces en vano» (Selye, 1978, pág. 300).

No sacarás nada positivo si te empeñas en dar vueltas a las cosas negativas o que escapan a tu control. Es mejor que utilices la energía limitada de la que dispones de forma constructiva para dirigirla hacia metas positivas. El fracaso puede hacer que te sientas como



Las lecciones que saques de tus fracasos te ayudarán a mejorar tu rendimiento.

alguien que no sirve para nada o del que nada positivo cabe esperar. Sin embargo, el fracaso también sirve para que descubras los puntos fuertes que hay en ti, para aprender a ser tenaz cuando aparezcan obstáculos en tu camino, para conocerte mejor, para exami-

nar tus prioridades, para ver las cosas en perspectiva y para reflexionar sobre a dónde te diriges, cómo y por qué. Una derrota te puede servir para ampliar tus perspectivas o redirigir el curso de tu acción, tanto en el deporte como en la vida. El fracaso es desagradable, pero te ayudará a aprender a prepararte mejor, a influir, a evitar o a enfrentarte a situaciones difíciles que te puedes encontrar en el futuro. Si eres capaz de sacar algo positivo de tus derrotas o de verlas con suficiente perspectiva, te darás cuenta de que las derrotas tienen un lado positivo y no te sentirás desesperado.

El camino hacia la excelencia personal y el autocrecimiento está lleno de altos y bajos, de avances y retrocesos, de grandes saltos adelante y recaídas, así como de fases de estancamiento en las que no avanzamos ni retrocedemos. Pero lo importante es que tu movimiento en general sea siempre hacia delante. De esta forma podrás escalar la montaña y llegar a la cima. Y hay muchas montañas en la vida que tenemos que escalar, cada una de ellas de diferente clase.

La vida es un proceso constante de transición y adaptación; cuanto mejor sepas afrontar este proceso, más feliz y más sano serás, y más realizado te sentirás. Si eres capaz de ver los fracasos y las derrotas como retos, como situaciones que ponen a prueba tu fuerza interior, como una oportunidad para crecer personalmente, conseguirás que estas experiencias negativas se conviertan en ventajas. Aprender las lecciones que todos los fracasos nos dan es una forma muy interesante de volver a tener el control.

CAPÍTULO 20

PREVENIR EL EXCESO DE TRABAJO Y DISFRUTAR DE LA VIDA

Exceso de trabajo. Siempre que aparece me doy perfecta cuenta de ello. Empiezo a sentir como si me empujarán de un lado para otro, en todas las direcciones a la vez. Empiezo a moverme más rápido mentalmente, se me hace un nudo en el intestino cuando me pongo a pensar cómo me las voy a arreglar para atender las peticiones de todo el mundo, incluyendo las que me hago a mí mismo. Me vuelvo más irritable con los demás, sobre todo con las personas a las que quiero, no porque sólo ellas me pidan cosas, sino porque son las que están más cerca. Una vez que he ordenado mis ideas, me he calmado y he conseguido ver las cosas con cierta perspectiva, me doy cuenta de que no me gusta estar en ese estado de

EL MAYOR REGALO
DE LA VIDA ES
HALLARNOS EN
ARMONÍA CON
NOSOTROS MISMOS.

sobrecarga aunque sea sólo temporalmente. No me gusta andar con prisas y soy consciente de que es ridículo dejarse atrapar por el exceso de trabajo. Por lo tanto, decido que no voy a permitir que me ocurra otra vez.

Intento prevenir el exceso de trabajo planificando las reuniones, los principales compromisos y otras actividades de mi agenda de forma que no se solapen unas con otras; es decir, que no ocurra que una empiece cuando la anterior todavía no ha terminado. Si veo que se me viene encima un exceso de trabajo, me recuerdo a mí mismo: *Tómate unos minutos para relajarte; no te va a hacer ningún bien enfadarte por esto; si no lo terminas ahora, lo terminarás después; sólo puedes hacer una determinada cantidad de trabajo.* Simplemente con estos recordatorios consigo un estado mental más positivo. A veces cierro la puerta de mi oficina y me tumbo en el suelo durante 5 ó 10 minutos, lo que me sirve para ordenar las cosas mentalmente antes de pasar a la siguiente tarea.

De vez en cuando, pese a todo, me siento saturado de trabajo y abrumado por tantas peticiones y demandas. Sin embargo, casi siempre puedo predecir cuántas de estas peticiones seré capaz de aceptar y manejar con comodidad, ajustando mi ritmo para no tener problemas. Muchas veces esto significa que tendré que decir «no» a muchas personas, situaciones o peticiones, pero significa también decir «sí» a la vida. Tenemos que recordar continuamente que debemos dirigir el curso de nuestra vida y no dejar que otros lo dirijan en nuestro lugar.

Conforme te vas haciendo conocido como deportista, entrenador, profesor, músico, persona del mundo del espectáculo, escritor o en cualquier otro campo, van aumentando las demandas que te hacen otras personas. Cuánto mejor hagas las cosas y más famoso seas, mayores serán las demandas. Antes y después de un determinado acontecimiento (por ejemplo, la competición deportiva), las personas famosas tienen que enfrentarse a todo tipo de demandas. Todo el mundo quiere un trocito de ti, y si le das a todo el mundo un trocito, no te quedará nada para ti mismo o para las personas a las que amas. A veces hay tantas demandas y peticiones (de los patrocinadores, los medios de comunicación y el público, para entrevistas, apariciones en público, respuestas a las llamadas de

teléfono, a los e-mail, etc.), que nadie en este mundo tendrá suficiente tiempo y energía para atenderlas todas.

Si te encuentras en una situación en la que hay más demandas que tiempo para atenderlas, debes tomar el control. Decide de forma realista lo que puedes hacer y a lo que te quieres comprometer. Quizá pienses que puedes aceptar dos peticiones del exterior, apariciones en público, entrevistas, actos sociales o charlas al mes, pero ninguna si estás muy ocupado o antes de una competición importante. Puede que te des cuenta de que no puedes responder a todas las llamadas, e-mail y cartas. En tal caso, tienes dos opciones: buscar a alguien que te ayude o no contestar. Es muy importante establecer prioridades y seguirlas; de lo contrario, es posible que te chupe la sangre gente que te pide algo pero que no te da nada a cambio, que no se preocupa por ti, o que no se da cuenta de las dificultades que tienes para compaginar tu trabajo y tus entrenamientos o la relación con las personas a las que quieres con tus compromisos externos.

Un poco de exceso de trabajo, o incluso mucho, de vez en cuando no te va a matar, pero el exceso de trabajo continuo y el estrés pueden destruir tu salud, tu rendimiento, tus relaciones y tu vida. Cuando una persona que ha triunfado en la vida decide aceptar algunas demandas externas, se da cuenta muchas veces de que ya no puede seguir el patrón de actividad que le permitía tener tan buen rendimiento. Aunque continúe trabajando o entrenando tanto como siempre, las demandas del exterior socavarán su energía, comprometerán el tiempo para su descanso e introducirán un nivel más elevado de desequilibrio en su vida.

La mayoría de las personas no alcanzan la fama de un campeón, un actor muy conocido o un músico famoso, pero todos tenemos que enfrentarnos en nuestra vida a momentos en los que las demandas de la vida parecen superar nuestra capacidad para atenderlas. Éste es muchas veces el caso de los estudiantes universitarios, de los padres con hijos pequeños, de los profesores universitarios, de los entrenadores, de los ejecutivos y de otras personas en otros ámbitos. Para evitar el exceso de trabajo, lo primero que tienes que hacer es pensar en las prioridades. ¿Cuáles son tus prioridades en este momento de tu vida? ¿Qué prioridades tienes para hoy en la

actividad que desarrollas? ¿Cuáles son hoy tus prioridades fuera del trabajo? ¿Cuántas actividades extras puedes aceptar y atender con calidad y concentración?

La primera línea de defensa frente al desequilibrio y el estrés consiste en disponer de un plan para prevenir el exceso de trabajo y disfrutar de los placeres sencillos de la vida. Establece algunas directrices para asegurarte de que reservas tiempo suficiente para el descanso y la preparación y para disfrutar de la vida. Después, ¡no te olvides de seguir estas directrices! Puedes hacer un trabajo de calidad en menos tiempo si has descansado bien y tu estado mental es positivo. Intenta mantener el sentido de la armonía en tu vida y ajusta tu ritmo si ves que te está conduciendo a la desarmonía. Aprende a relajarte frente al estrés y busca formas placenteras de recuperarte del estrés que sufres.

Preocuparse por la fecha en la que se termina un plazo, por llegar tarde o por no estar preparado para algo quita tiempo y energía, te descentra de tus tareas y te produce estrés. Sé realista cuando decidas qué compromisos vas a aceptar; es decir, es mejor que sobrestimes en vez de subestimar la cantidad de tiempo y de energía que vas a emplear en hacer algo bien. Para que no te sorprendan las fechas en las que termina un plazo, márcate objetivos a corto plazo y no dejes las cosas para el final. Cuando tengas una cita, una clase, una reunión o un entrenamiento, sal con suficiente antelación para que no tengas que andar con prisas. Acepta el hecho de que en un momento determinado vas a tener que dejar una tarea para poder realizar otra.

El trabajo difícil o creativo muchas veces viene en oleadas: un día o una semana puedes tener una enorme cantidad de trabajo, lo cual está muy bien siempre y cuando al día siguiente o la próxima semana tengas poco trabajo. Siempre que sea posible, reparte la carga de trabajo dentro de un período de tiempo razonable y reserva suficiente tiempo entre una tarea y otra para disfrutar de la vida. Si aceptas una serie de compromisos muy cercanos en el tiempo unos a otros para una fecha que ahora te parece muy distante, puede ocurrir que la fecha llegue antes de lo que tú pensabas y te sorprenda. Establece prioridades de modo que puedas decir «sí» sólo a las cosas que realmente quieras hacer. Elige hacer más cosas que te

resulten estimulantes y menos cosas que te depriman o te bajen la moral.

Antes de decir «sí» a algo que supone una carga adicional en el tiempo limitado del que dispones, piensa en cuál va a ser la ganancia y cuál va a ser el coste en términos de tiempo y energía. Puedes apostar que cualquier cosa te llevará más tiempo del que habías previsto. Muchas veces una entrevista «de 10 minutos» acaba ocupando por lo menos una hora de tu vida: hablar por teléfono, llegar a un acuerdo sobre la entrevista, pensar en qué vas a decir, ir hasta allí, esperar hasta que todo el mundo esté preparado para empezar, volver a casa, etc. Cuando aceptes un compromiso, di claramente de cuánto tiempo dispones y a qué te comprometes y a qué no. Antes de decir «sí», pon condiciones y asegúrate de que los otros las aceptan.

Si no estás seguro de si quieres o no hacer algo, te doy un consejo muy sencillo: no lo hagas. Hay muy pocas posibilidades de que tu vida sufra por ello o de que te sientas menos realizado por no hacerlo. Probablemente será lo mejor porque así tendrás un poco más de tiempo para ti y para las cosas que te gusta hacer. Por lo tanto, si no estás seguro de si aceptar nuevos compromisos te va a ayudar a vivir más plenamente tu vida, por lo menos aplaza la decisión. Cóncedete unos días para analizar la relevancia de la propuesta y ver si se ajusta a tus prioridades y a tu agenda.

Recuerda que existe la palabra *no*. A veces es difícil decir «no», pero muchas veces es la única forma de mantener la calidad de tu rendimiento y preservar una vida equilibrada y armoniosa. Me he dado cuenta de que decir «no» a muchas demandas y peticiones de una forma sincera y respetuosa me ayuda a reducir la carga de trabajo y el nivel de estrés (por ejemplo, «Me gustaría hacerlo, pero tengo ya tantos compromisos, que sencillamente no puedo aceptar y al mismo tiempo mantener mi calidad de vida»).

Si eres una persona muy ocupada y te gustaría decir «sí» con más frecuencia, di «sí» sólo a lo que te resulte estimulante (por ejemplo, tener más tiempo para ti, para tu familia o para tus amigos o hacer cosas que realmente te gusta hacer porque disfrutas o te relajas haciéndolas). Alcanzar la excelencia equilibrada no consiste en trabajar menos diligentemente en tu vida laboral o en los entre-



Tomarte un descanso cuando estás muy ocupado puede ayudarte a ver las cosas desde otro punto de vista y a volver a tomar el control de tu vida.

namientos, sino en reducir la carga de trabajo y en relajarte más fuera del trabajo o de los entrenamientos.

Supongamos que te sientes empujado en muchas direcciones a la vez y que estás estresado. Por lo pronto, evita nuevos compromisos. Busca un lugar tranquilo al que puedas escapar y en el que no tengas que contestar a nadie. Desconectar durante períodos de tiempo cortos te ayudará a poner mentalmente orden en las cosas y

a ver todo desde otro punto de vista, lo que te servirá para recuperar el control de tu vida. Permítete un poco de tiempo para relajarte, para disfrutar de las cosas sencillas de la vida y adoptar un punto de vista más positivo. Cuando sientas que tu estado mental es más positivo, intenta volver a las demandas de tu vida deportiva o laboral y hacerlo lo mejor que puedas, poco a poco, cada cosa en su momento.

Incluso si se te pasa la fecha de un plazo, no saques las cosas de quicio. Esta vez harás las cosas fuera de plazo. No te vas a morir por eso. Nadie se va a morir por eso. Relájate. Tranquilízate. Aprende algo de esta experiencia y piensa en cómo tienes que planificar tu tiempo para que no te vuelva a ocurrir una cosa así. El mundo no se va a acabar porque se te pase un plazo. No merece la pena que te enfades contigo mismo por eso. Date un paseo. Haz algo que de verdad te guste hacer. Disfruta de unos momentos de silencio. Disfruta de unos minutos de tu vida. Saca la lección correspondiente y sigue adelante.

Escúchate a ti mismo. Escucha a tu cuerpo. Tranquilízate y relájate. Sabes muy bien cuándo sufres un exceso de trabajo. Los signos físicos, los signos emocionales y los cambios que se producen en tus sentimientos te lo dicen. Puede que empieces a sentirte tenso, malhumorado, negativo o irritado por cosas que normalmente no te molestan, o puede que empieces a sentirte agotado, desmotivado o fuera de control o a distraerte con facilidad. Tu cuerpo y tus emociones te están diciendo que debes tranquilizarte, pero no les prestas atención. Si empiezas a hacer caso a los signos que proceden de tu cuerpo y de tus emociones, a relajarte y a disminuir el ritmo antes de que te sorprenda el exceso de trabajo, te ahorrarás muchos disgustos. No hay necesidad de tener que estar siempre corriendo de un lado para otro. Cálmate. Muévete de una forma segura y sin prisas. Concéntrate para que puedas sentir plenamente todo lo que haces. Cuando te sientes para hablar con alguien, relájate, escucha y relájate luego un momento antes de contestar. Relájate cuando camines o conduzcas. Camina de forma relajada. Corre de forma relajada. Si suena el teléfono, relájate y déjalo sonar unas cuantas veces antes de responder, o si prefieres evitar más demandas, no lo cojas. Relájate en la ducha, frente al fuego de la chimenea, en la sau-

na. Come relajadamente y bebe más despacio. Después de comer, tómate un poco de tiempo para no hacer nada o disfrutar a fondo de unos momentos solo o con las personas a las que quieres. Relájate un poco cada día haciendo algo que te guste: escuchar música, estar en un lugar que te resulte positivo o relajante, relajar los músculos de tu cuerpo, estirarte en la hierba o cualquier otra cosa que te haga sentir bien. Intenta relajarte más plenamente en las situaciones estresantes. Si es necesario, cuando estés en una situación estresante, tómate 5 minutos para estar solo o para reunirte con algunas personas.

Si te das cuenta de que las personas a las que quieres lo están pasando mal o se sienten abandonadas, habla con ellas sobre tus sentimientos. Déjales claro que las quieres. Hazles saber que el problema reside en el exceso de trabajo que sufres y que estás intentando solucionar el problema. Se alegrarán de saber que ellos no son la causa de tu mal humor, de tus enfados o de tu tristeza. Hablar con las personas a las que quieres puede servir para reducir la sobrecarga y para enfrentarte a ella de una forma más constructiva. El objetivo a largo plazo debe ser prevenir el exceso de trabajo, disfrutar más plenamente de las personas y de las cosas que te gustan o quieres, y vivir la vida de forma más placentera. Puedes empezar hoy mismo.

- Decide que hoy vas a vivir sin preocupaciones y sin estrés.
- Decide que hoy vas a vivir sin enfadarte.
- Decide que hoy vas a vivir sin exceso de trabajo.
- Piensa en hacer algo hoy fuera de tu trabajo que te guste de verdad.
- Piensa en hacer algo que te guste con tu familia.
- Piensa en hacer algo con calidad y sintiendo plenamente lo que haces.
- Aunque sólo sea hoy, decide vivir con plenitud.

CAPÍTULO 21

DEL HÉROE AL CERO Y VUELTA

En algunos momentos de tu vida, cuando todo va bien, puede que te sientas un poco como un héroe. En otros momentos, cuando las cosas no vayan tan bien, puede que te sientas como un cero a la izquierda. Esta oscilación en los sentimientos suele ocurrir en momentos importantes de transición o en momentos de incertidumbre.

A una medallista olímpica la habían convencido de que alcanzar la excelencia en el deporte era lo único realmente importante en la vida. Toda la gente que estaba ahí, fuera de la competición y de los entrenamientos «no hacía nada importante de verdad». Un día esta deportista me dijo: «Luego, dejé de competir y me convertí en una de esas personas de ahí fuera que no hacían nada importante». Le llevó años conseguir cambiar sus puntos de vista y confiar en sí misma como persona.

EL OBJETIVO NO
ES SÓLO BUSCAR
LA EXCELENCIA,
SINO HACERLO AL
MISMO TIEMPO
QUE DISFRUTAS DEL
RESTO DE TU VIDA.

Si piensas que eres importante sólo por tu actividad, por tu rendimiento en un determinado campo, ¿qué queda luego cuando ya no practicas esa actividad? Una pasión devoradora por el deporte, la educación o el trabajo, que nos lleve a excluir todas las demás cosas, conduce necesariamente al desequilibrio. Es difícil romper con este tipo de matrimonio tan absorbente, sobre todo cuando, después de la ruptura, te pones a pensar en cosas como éstas: *Todo se ha terminado, estoy acabado, ahora ya no voy a saber qué hacer, sin esto no soy nada.*

Vivir sin el deporte o actividad que se ha venido practicando, claro está, no tiene por qué producir este tipo de sentimientos, pero es algo que ocurre con más frecuencia de lo que sería deseable. Todas las personas que se dedican intensamente a una actividad tienen un mismo objetivo: que se haga realidad el sueño de alcanzar la excelencia. Pero eso no quiere decir que tengas que dejar fuera el resto de tu vida. Para la mayoría de los deportistas, el deporte es el centro de su vida, sobre todo durante los años de mayor pasión y progreso. Sin embargo, es importante que distingas entre «lo más importante de tu vida» y «lo único importante en tu vida». Ambas cosas te permitirán alcanzar la excelencia, pero sólo una te permitirá alcanzarla sin sacrificar el resto de tu vida. Algo se desequilibra cuando cualquier cosa, sea el deporte o el trabajo, pesa demasiado y durante demasiado tiempo. Puede que lo que se desequilibre sea tu pasión, tu crecimiento global como persona, tu vida familiar, tus relaciones, tu salud o tus puntos de vista sobre la vida. Cuando ya no te fijas en el amanecer de cada día, cuando ya no buscas formas nuevas de disfrutar más, cuando la sonrisa que se iluminaba en tu interior te abandona, algo en tu vida está desequilibrado.

Es posible buscar los niveles más elevados de la excelencia y al mismo tiempo saber disfrutar de otros aspectos de la existencia. Para ello tienes que integrar en tus planes el compromiso con el equilibrio. El equilibrio consiste en saber encontrar la belleza, la pasión y el significado de la vida en las diferentes cosas que nos gustan: todos los días, cada día, en cada oportunidad. No es cuestión de dedicar a todo la misma cantidad de tiempo, se trata de aprovechar de la mejor forma posible el tiempo del que dispones, sintiendo plena e intensamente todo lo que haces y experimentas. Para alcanzar el equilibrio, es necesario que sigas viendo el lado

gozoso de la existencia, que encuentres tiempo para dedicártelo a ti mismo y que disfrutes de momentos de relajación e intimidad con otras personas. Equilibrio y desequilibrio: depende del punto de vista que adoptes sobre las cosas que rodean. Encontrarás el equilibrio y la armonía cuando disfrutes de los placeres sencillos de la vida, cuando te convenzas de que eres una persona valiosa y que merece ser amada al margen de cuál sea tu actividad y qué resultados consigas en ella, cuando aprendas a respetar las diferentes cosas y personas que te gustan y amas. A largo plazo, ésta es la visión de la excelencia que te permitirá dar y obtener de la vida.

LA DECISIÓN DE RETIRARSE

Los deportistas que mejor se adaptan en los años inmediatamente después de su retiro de la competición son aquellos que supieron conservar el sentido del equilibrio o de la armonía durante sus años en activo. No cabe ninguna duda: dedicaron una parte muy importante de su vida al deporte, pero nunca pensaron que otros propósitos y objetivos carecieran de valor. Siguieron vivos en ellos otras relaciones y otros propósitos importantes, aunque les dedicaran menos tiempo, como es lógico, mientras estaban comprometidos con el deporte y la competición. El objetivo es lograr el equilibrio y la excelencia estableciendo prioridades para las diferentes etapas de la vida e ir cambiando la atención que se le presta a cada prioridad. Ganarás mucho si te comprometes con el objetivo de alcanzar la excelencia, pero también ganarás mucho si eres capaz de respetar otros aspectos de la vida. Ese propósito con el que estás ahora comprometido no es sino una de las muchas aventuras maravillosas que la existencia te ofrece.

Todos los deportistas, desde los que compiten en los campeonatos de los institutos de enseñanza media hasta los que van a los Juegos Olímpicos y los deportistas de elite, tienen el mismo destino: ir descendiendo en su rendimiento y en su capacidad para competir. La incertidumbre que acompaña a la transición que hay que hacer desde la alta competición a la vida normal puede generar estrés o miedo. Esto ocurre también en otros tipos de transición, como la

que tienen que hacer los estudiantes cuando dejan la universidad y empiezan a buscar trabajo. No cabe duda de que el objetivo ha de ser disfrutar de la transición, porque es inevitable y nos proporciona muchas nuevas oportunidades y aventuras. Cuando pierdes la capacidad de hacer algo o ésta disminuye, no eres por ello menos persona: simplemente canalizas tu fuerza hacia otro aspecto de la vida o hacia otro propósito. Todo lo que has aprendido en tu viaje puede ayudarte ahora a continuar aportando tu contribución y seguir creciendo durante el resto de tu existencia.

Citemos a un deportista que tuvo dificultades para hacer la transición:

- El deporte y la competición eran mi vida. Una tarde sentí que ya había sido suficiente y me dije que el circo del deporte no merecía tanto esfuerzo y dedicación por más tiempo. Al principio, me sentí como un fracasado. No lograba ver de qué forma se podía triunfar en la vida cotidiana. Integrarme en la vida normal me resultó difícil porque no tenía formación, profesión ni relaciones íntimas. Lo bueno es que volvía a ser una persona, no sólo un deportista. Ahora tenía la oportunidad de volver a estudiar, tenía más tiempo para los amigos y para hacer relaciones estables que fueran importantes para mí. Mis valores cambiaron, salí de todo ese rollo de tener que andar siempre tras el éxito y la victoria porque si no no podía ser feliz. Lo que recomiendo a otros para que no tengan problemas cuando se retiren es hacer una vida lo más normal posible. Por ejemplo, que continúen estudiando, que mantengan la vida social y familiar y se impliquen en alguna otra actividad. De esta forma la transición no será tan traumática.

Aunque para algunos deportistas retirarse es una experiencia difícil, otros tienen una transición relativamente fácil. Una vez un deportista me dijo: «Pensé que iba a ser fácil. Tenía otras aficiones, una carrera y una vida personal. Pensé que podía ampliar y mejorar todas esas cosas que tenía». Las personas que hacen una transición relativamente rápida y fluida parecen tener algunas de estas características:

- Durante los años de competición, no han dejado nunca de valorar y respetar otros aspectos de su vida.
- Una vez que se retiran, se plantean opciones importantes.
- Cuando se retiran o inmediatamente después, cuentan con el apoyo de al menos una persona que es importante para ellos (uno de los padres, un entrenador, un amigo o una persona a la que quieren).

A continuación hacemos unas sugerencias que proceden de deportistas que han pasado por la transición. Antes de decidir retirarte:

- Encuentra a un entrenador que te respete como persona completa y no sólo como deportista. Si el entrenador te trata como a una persona, tienes más posibilidades de sentirte luego valioso cuando te retires.
- Recuerda que tu desarrollo personal a través de la educación, el trabajo, la familia y los amigos es una parte integral de tu programa de entrenamiento global.
- Tómate tiempo para descansar, relajarte y disfrutar fuera de tus entrenamientos y competiciones o de cualquier otra actividad a la que te dediques.
- Valora lo que quieres obtener del deporte que practicas o de la actividad que realizas y lo que quieres conseguir en tu vida. Conócete lo suficientemente bien para decidir lo que es mejor para ti.
- Cambia tu rutina fuera de las temporadas de máximo entrenamiento o de competición. Ve a clase, apúntate a algún curso, pasa algún tiempo en contacto con la naturaleza, haz cosas que te gusten y con las que disfrutes.
- Deja tiempo para hacer cosas importantes que no sean entrenar y competir. Planifica otras actividades e incorpóralas a tu horario (por ejemplo, tiempo para ti, tiempo para otras personas, tiempo para disfrutar de las cosas sencillas de la vida, tiempo para actividades educativas y formativas).
- Dedica una parte de tus energías a nuevas áreas de interés mientras estés todavía activo en la competición para que, si te interesan estas nuevas actividades, puedas dedicarte a ellas cuando te retires.

- Piensa que la transición puede ser una buena oportunidad para entrar en una nueva fase de tu vida, para desarrollarte y crecer como persona, aportar cosas en otras áreas y disfrutar de la existencia.

Después de tomar la decisión de retirarte:

- Una vez que hayas decidido retirarte, di a tu familia y a tus amigos que te gustaría que te apoyaran.
- Considera la posibilidad de otros propósitos interesantes, actividades formativas, entrenamiento, etc., en áreas en las que ya tengas experiencia o en cualquier otra área que te atraiga realmente.
- Mantente activo, para lo cual puedes practicar deporte, actividades para ponerse en forma y de mantenimiento o actividades al aire libre, con el único propósito de pasártelo bien. Participa en actividades en las que puedas marcar el ritmo y decidir tu grado de participación. También puedes tomar parte en actividades para «veteranos». Ajusta tus objetivos en función de todo esto.



Una transición puede ser una oportunidad para probar una nueva actividad.

- Si puedes, habla con otras personas que estén haciendo una transición similar a la tuya para intercambiar experiencias, ideas y sentimientos sobre las dificultades que conlleva adaptarse a un nuevo tipo de vida.
- Si tienes problemas, habla con alguien de tu familia o con algún amigo con el que tengas mucha confianza o acude a un consejero que pueda ayudarte en asuntos personales, educativos, formativos, de carrera, de negocios o de planificación del tiempo libre. En casi todas las universidades existen estos consejeros.

ADAPTACIÓN POSITIVA

¿Qué pasará cuando dejes de practicar una actividad que te resulta familiar y en la que te sientes seguro y competente (o al menos reconocido como deportista o estudiante o cualquier otra cosa), y tengas que adaptarte a una situación en la que, al menos a primera vista, parecería que no eres nada? Si te limitas a sentarte y a decirte a ti mismo que eres incapaz de hacer otra cosa que no sea lo que has venido haciendo en los últimos años, o qué tristes son las cosas, o qué buenas eran antes, o de qué forma tan cruel el sistema nos utiliza y luego nos deja tirados, es muy probable que consigas alcanzar un estado de inacción. Sin embargo, si ves la transición como una oportunidad para crecer personalmente en otras áreas, ampliar tus horizontes y aceptar que la admiración de otras personas sencillamente no es necesaria para llevar una vida rica y para realizarte plenamente en ella, entonces el paso será mucho más positivo.

Las habilidades mentales que has aprendido y las perspectivas que has conseguido y perfeccionado mientras practicabas deporte serán para ti una de las contribuciones más importantes que el deporte puede ofrecerte. Estas habilidades mentales harán más fácil la transición y aumentarán tus posibilidades de seguir creciendo como persona y de disfrutar de la existencia.

Con toda probabilidad, tienes todavía por delante muchas cosas que hacer en la vida, y las puedes hacer como te apetezca. No importa lo que ya se ha hecho, sino lo que aún queda por hacer. Ahora

puedes proponerte hacer un montón de cosas de las que antes no podías disfrutar del todo, fundamentalmente porque casi todo tu tiempo y energía estaban centrados en una sola cosa. Nunca pude esquiar durante todos los años que estuve dedicado a la gimnasia por falta de tiempo, pero también porque me sentía obligado a no arriesgarme a sufrir una lesión. Sin embargo, cuando dejé de competir en gimnasia, descubrí que me encantaba esquiar y dediqué mucho tiempo a actividades al aire libre que resultaron ser maravillosas. Tendrás muchas oportunidades de ampliar algunos de tus puntos de vista positivos y centrarte en habilidades que te pueden llevar a conseguir otros objetivos importantes. El pensamiento positivo, la capacidad de fijarse objetivos, el control del estrés, la concentración y la capacidad de volver a concentrarse cuando nos hemos distraído son habilidades que se pueden transferir fácilmente a otras áreas. Además, si planificas bien tus actividades, podrás pasar más tiempo con las personas a las que quieres y que te interesan.

Algunos deportistas tienen un sentimiento un poco amargo y negativo sobre su carrera deportiva una vez que se han retirado. A veces piensan que, debido a lo absorbente que es el deporte, se han perdido muchas cosas importantes en la vida, tales como una relación más estrecha con su familia, relaciones íntimas, amigos o la posibilidad de un desarrollo formativo, educativo o profesional. Otros dejan el deporte con un sentimiento de amargura porque piensan que se les ha engañado, que se ha usado y abusado de ellos y luego se les ha dejado a un lado como un trasto viejo que ya no sirve para nada. Las personas que durante su vida deportiva parecía que le apreciaban y se preocupaban por él, ahora desvían su mirada hacia otro lugar porque la «máquina» ya no da más de sí y no sirve para los fines para los que antes servía.

Es verdad que hay personas que pueden intentar abusar de ti simplemente para conseguir sus fines egoístas. Estas personas te pueden ver como un objeto que funciona bien, y cuando el objeto ya no sirve o no sigue las órdenes que se le dan, no hay nada que hacer con él. Pero esto te dice más cosas sobre ese tipo de personas que sobre ti mismo. No es necesario que su insensibilidad afecte la forma en la que te percibes a ti mismo como persona, a menos que decidas aceptar como válido su distorsionado punto de vista sobre

los seres humanos. Afortunadamente, la mayoría de los deportistas y entrenadores tienen sentido de la solidaridad y de respeto hacia todos los seres humanos.

Una forma de adquirir el control de tu propia vida es tomar algunas decisiones por ti mismo. Establece tus propios objetivos. Luego, cuando intentes conseguir esos objetivos, saca lo mejor que hay en ti y lo mejor que hay en las personas que te rodean. Piensa en quién puede ayudarte y cómo puede hacerlo, y así comprenderás y utilizarás mejor las cosas positivas que los demás pueden ofrecerte. Si es necesario, busca un entrenador que sea más compatible contigo o rodeáte de personas que te resulten estimulantes.

Si empiezas a sentirte mal porque ya no eres tan bueno como deberías o tan bueno como eras antes, porque estas perdiendo capacidad física, porque te sientes inútil y por cosas así, mira hacia atrás. Mira hacia atrás y recuerda cuando eras un principiante en el deporte o en cualquier otra actividad. Ahora sabes muchas más cosas, tienes mucha más capacidad que entonces en muchos sentidos. Y entonces ya eras alguien valioso. ¿Por qué no habrías de serlo ahora? ¿Por qué habrías de ser menos valioso ahora?

Si aun así necesitas más razones para sentirte satisfecho contigo mismo y con tu situación, recuerda que hay mucha gente que no puede hacer nada, mientras que tú puedes hacer muchas cosas. Algunas personas no tienen salud, otras ni siquiera tienen libertad. Viven durante una buena parte de su vida aterrorizados o encerrados en la cárcel. ¿Acaso no deberías estar agradecido por tu salud relativamente buena, por tu forma de vida, por tu capacidad física y mental, por tu libertad, por tu familia y tus amigos y por la posibilidad que tienes de dirigir el resto de tu vida como te parezca más conveniente?

Si has obtenido experiencia, si esta experiencia ha contribuido a tu crecimiento y desarrollo como persona, si ha dado un sentido a tu vida (aunque sólo haya sido a algunos momentos de tu vida), entonces ha merecido la pena. Extrae las lecciones positivas de tu experiencia y sigue adelante disfrutando del resto de tu existencia y desarrollando nuevas habilidades. Abre tus puertas de par en par. Reconoce que una fase de tu vida está terminando y que, por tanto, se está abriendo otra. Plantéate la posibilidad de redirigir las habili-

dades y los conocimientos que tanto trabajo te ha costado adquirir para ayudar a otras personas (por ejemplo, enseñando, ayudando a los que están empezando, entrenando, jugando con un grupo de chavales, abriendo un consultorio o escribiendo sobre tus experiencias). El conocimiento que tienes de ti mismo y de otras personas puede seguir creciendo y desarrollándose a lo largo de toda tu vida, y continuar así mucho después de que tus facultades físicas hayan disminuido. Nunca es demasiado tarde para intentar hacer algo totalmente nuevo por el simple placer de hacerlo y de tener una experiencia nueva. Qué hermoso puede ser después de tantos años de evaluación constante.

Algunas personas tienen tanto miedo de mirarse y no verse perfectos, que prefieren evitar cualquier cosa en la que no sean ya expertos. Si te has pasado la mayor parte de tu vida especializándote en una actividad, es lógico que no seas un experto en otros campos. Aun así puedes disfrutar mucho y mejorar rápidamente una vez que has dado el paso y te has dado cuenta de que no importa lo que piensen los demás sobre si lo haces bien o mal. ¿Te importa lo que piensen los demás? Lo que piensen no puede hacerte ya ningún daño. Ya no tienes que ser un héroe. Puedes ser quien quieras ser. Ser tú mismo, sin ninguna otra pretensión, es bueno.

Hans Selye, renombrado pionero en la investigación sobre el estrés, escribió las siguientes palabras llenas de sabiduría en la introducción de su libro *The Stress of Life* (1956): «La mayoría de nuestras tensiones y frustraciones tienen su origen en la necesidad compulsiva de actuar como si fuéramos alguien que no somos... Atrévete a ser tú mismo y descubrirás que quien se encuentra a sí mismo acaba con todas sus miserias» (Selye, 1956). No dejes que nadie se inmiscuya en el camino de tu crecimiento personal y de tu goce. Si no eres extraordinariamente bueno en algo, puede que a otros les guste lo que haces y cómo lo haces. Pero lo importante es que te guste a ti mismo. Eres humano. No puedes ser magnífico en todo.

Si quieres saber más sobre cómo disfrutar de la transición, puedes ver mi libro *Embracing Your Potential: Steps to Self-Discovery, Balance, and Success in Sports, Work and Life* (v. pág. 293).

CAPÍTULO 22

ELEGIR LA AUTODIRECCIÓN

El objetivo de alcanzar la excelencia equilibrada es difícil pero recompensa. Entusiásmate con su intensidad, aprecia los bellos momentos que nos proporciona y acepta sus riesgos. En muchas vidas no hay sentido de la pasión absorbida en algo ni del sentido personal de la existencia. No hay un sentimiento cargado de plenitud y energía, no hay un flujo de adrenalina ni un cuerpo que le dice a su amo: *Estoy preparado... vamos*. Aprovecha esta oportunidad. Siéntela y deja que se ponga a funcionar para ti.

Una vez que hemos conseguido el control de nuestro mundo interior, competir o actuar dejarán de ser esas experiencias que antes nos asustaban tanto o que siguen asustando a tantas personas todavía. Puede ser una oportunidad única de aceptar la emoción y el riesgo, de elevar el nivel de rendi-

VIVIR TU VIDA A TU
MANERA, ALCANZAR
LOS OBJETIVOS QUE
TE HAS PROPUESTO,
SER EL QUE TÚ
QUIERES SER:
ESO ES EL ÉXITO.

miento, de ser estimulados por otros, de poner a prueba el auto-control y de extender los límites. Aceptar retos importantes te conduce al logro de tus objetivos personales y profesionales. Te estimula a participar, a hacer tu contribución y a rendir como no lo habías hecho nunca antes. Consigue sacar a la luz lo mejor que hay en ti. Y si no es así, por lo menos te ofrece lecciones que te permitirán vivir con más plenitud e intensidad. Cuando consigues situar en perspectiva el deporte que practicas y tu rendimiento, casi siempre emerges de esa experiencia siendo alguien mejor.

Una vez que empiezas a ver los grandes partidos y las competiciones importantes desde un punto de vista positivo, puedes disfrutar más de ellos y desear ver más. Cuanto mejor te prepares, cuanto menos miedo tengas, cuanto más seguro te sientas de ti mismo, más probabilidad tendrás de entrar en la competición. Pero una vez que estés allí, en el lugar de la competición, tendrás que hacer todo lo que puedas. Podrás centrarte en el momento y disfrutar con la experiencia, liberar tu cuerpo y tu mente para que se pongan a trabajar para ti. La mayoría de nosotros necesitamos la libertad de pensamientos como «tengo que» o «debería haber» para dar lo mejor de nosotros mismos, para rendir al más alto nivel.

Si te sorprendes a ti mismo cuestionando el valor de tus objetivos o de tu vida, a menudo es porque en ese momento no eres capaz de apreciar todas las cosas positivas que tienes. Te has centrado en lo negativo y has echado fuera lo positivo. Sin embargo, lo bueno está allí, aunque tú momentáneamente le vuelvas la espalda y no lo veas. ¿Por qué no abrir tu corazón al placer de los propósitos, a lo valioso que hay dentro de ti, a lo valioso que hay dentro de otras personas? ¿Por qué no disfrutar de la vida y dejar que el sol brille tanto en los momentos difíciles como en los momentos llenos de gozo? ¿De qué otra forma podrías vivir tu existencia intensa y plenamente?

Cuando establezcamos cuáles han de ser los objetivos de nuestra vida, hemos de cuidar de no caer en la trampa mortal que R. M. Pirsig describe en su libro *Zen and the Art of Motorcycle Maintenance* (Pirsig, 1984, pág. 206):

«Él está aquí y no está aquí. Él rechaza el aquí, es infeliz por eso, quiere estar más allá, arriba en el sendero, pero cuan-

do llegue allí seguirá siendo igualmente infeliz porque estará “aquí”. Lo que está buscando, lo que quiere, está por todas partes, pero no quiere eso porque eso está por todas partes. Todo es caminar y esforzarse, tanto física como espiritualmente, porque imagina que su objetivo es algo externo y distante.»

Dondequiera que haya sólo un destino distante, y no el goce en el quehacer del día a día, no se habrá dejado aún atrás una dura realidad. El verdadero viaje está en el amor que sentimos por el viaje, no necesariamente en la llegada a un lugar determinado. A menos que te sientas inmerso en el simple placer de las experiencias, de lo que haces aquí y ahora y realmente disfrutes con ellos, tus sueños seguirán siendo sueños; peor aún: explotarán o se volatizarán. Ésa es la razón para que te sientas absorto en esta experiencia, y en muchas otras.

Como señala Leo Buscaglia en un libro titulado *Love* (Buscaglia, 1996):

«Sólo existe el momento. El ahora. Sólo es real lo que estás experimentando en este segundo. Esto no quiere decir que tengas que vivir para el momento. Quiere decir que vives el momento. Son cosas muy diferentes... Vive ahora. Cuando estés comiendo, come. Cuando estés amando, ama. Cuando estés hablando con alguien, habla. Cuando estés mirando una flor, mira. Captura la belleza del momento.»

En cuanto al cambio, es inevitable. Los sentimientos cambian, las actitudes cambian, los deseos cambian, las personas cambian, el amor cambia. Podemos influir en la dirección que va a tomar el cambio, pero no podemos detenerlo, no podemos contenerlo. El cambio que se dirige hacia el amor y hacia la autorrealización es siempre bueno.

El Don Juan de Castañeda habla de esto en el libro *The Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge* (Castañeda, 1985, pág. 107) (versión española: *Las enseñanzas de Don Juan*):

«Siempre debes mantener en tu mente esto: que un camino es sólo un camino. Si crees que debes seguirlo ahora, no tienes que seguirlo siempre y en cualquier circunstancia. Cualquier camino es sólo un camino. No es ninguna afrenta para ti ni

para otros dejar ese camino si tu corazón te dicta que eso es lo que debes hacer. Sin embargo, tu decisión de seguir en el camino o dejarlo debe estar libre de miedo y de ambición. Te lo advierto: fíjate en todos los caminos deliberada y concienzudamente. Inténtalo cuantas veces lo consideres necesario. Luego, hazte a ti mismo y sólo a ti mismo esta pregunta: ¿Tiene corazón este camino? Todos los caminos son iguales. No conducen a ninguna parte. Son caminos que se abren paso entre los arbustos, o dentro de los arbustos o debajo de los arbustos. ¿Tiene corazón este camino? Ésa es la única pregunta. Si lo tiene, entonces el camino es bueno... si no lo tiene, entonces no sirve para nada. Ninguno de los dos caminos conduce a lugar alguno, pero uno de ellos tiene corazón y el otro no. Uno sirve para hacer un viaje lleno de placer, y mientras lo sigas tendrás placer. El otro convertirá tu vida en algo maldito. Uno te hace fuerte, el otro te debilita.

Antes pensaba que el camino a la excelencia era trabajo, trabajo y trabajo; olvidarse del resto de la vida, y vivir sólo para el futuro. ¡Estaba equivocado! Tienes que trabajar mucho, muchísimo, pero no tienes que olvidarte de las otras cosas que hay en tu vida ni tienes que vivir sólo para el futuro. Puedes alcanzar el máximo nivel de excelencia y aun así tener una vida equilibrada y feliz aquí y ahora. Ése es el camino que conduce a la excelencia personal, el camino que tiene corazón.

Un conocido director de cine y artista me enseñó esto con un ejemplo. Cuando trabajaba, estaba totalmente absorto en su trabajo, pero siempre salía de la habitación para jugar. De hecho nada (y cuando digo nada quiero decir nada) se interpuso en su juego. La hora del recreo enriqueció su vida tanto como cualquiera de sus muchos logros artísticos o como cualquier honor que se le pudo haber concedido. Probablemente más. Le dio la oportunidad de tener algo que esperar con impaciencia cada día y de volver a su trabajo con renovada energía.

Se propuso metas muy altas en la vida y luchó por conseguirlas con fuerza y entusiasmo, pero en el día a día nunca dejó de apreciar a su familia, sus propios logros y a la gente que le rodeaba. Me



Disfrutar de la vida significa vivirla plena e intensamente.

encantaba ir a su casa a preguntar si el «viejo» podía salir a jugar. Apreciaba todas las experiencias tanto que tratar con él fue para mí una delicia. Su entusiasmo por la vida irradiaba a todos los que le rodeaban.

Solía acusarme en broma de sentarme en casa y ponerme a escribir libros sobre cómo divertirse y encontrar el equilibrio mientras él estaba fuera divirtiéndose y encontrando el equilibrio. He reflexionado sobre la forma en la que consiguió situar el juego en el centro mismo de su vida, una vida que de no ser así hubiese girado en torno a la perfección y al objetivo único de alcanzar la excelencia. Un ataque al corazón que estuvo a punto de llevarle a la tumba le ayudó a aprender la lección. Daba las gracias por que se le hubiera permitido vivir otro día más, y otro... y luego otro. Tantos días para vivir, experimentar cosas y disfrutar. ¡Un regalo de vida!

Esta página dejada en blanco al propósito.

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES

- Botterill, C. y T. Patrick. (1996) *Human potencial: Passion, perspectives and preparation*. Winnipeg, Manitoba: Lifeskills Inc.
- Buscaglia, L. (1996) *Love*. Greenwich, CT: Fawcett.
- Castaneda, C. (1985) *The teachings of Don Juan: A Yaqui way of knowledge*. Nueva York, Simon & Schuster.
- Colgrove, M., H. Bloomfield y P. McWilliams. (1993) *How to survive the loss of a love*. Nueva York, Bantam.
- Ellis, A y R. A. Harper. (1976) *A new guide to rational living*. Hollywood Norte, CA: Wilshire.
- Frankl V. E. (1998) *Man's search for meaning*. Nueva York, Simon & Schuster. [Hay traducción al castellano: *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1998.
- Genge, R. (1976) "Concentration". En: *Coaching Association of Canada Bulletin* 12:1-8.
- Halliwell, W., T. Orlick, K. Ravizza y B. Rotella. (1999) *Consultant's guide to excellence*. Chelsea, QC: Orlick Excel
- Orlick, E. (1999a) *How to rapidly and effectively hypnotize yourself*. Chelsea, QC: Orlick Excel.
- . (1999b) *Hypnosis: The amazing speedway to sport success*. Chelsea, QC: Orlick Excel.
- Orlick, T. (1986) *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- . (1996) *Nice on my feeling: Nurturing the best in children and parents*. Carp, ON: Creative Bound.
- . (1998a) *Embracing your potential: Step to self-discovery, balance, and success in sports, work and life*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- . (1998b) *Feeling great: Teaching children to excel at living*. Carp, ON: Creative Bound.
- . (1999) *Visions of excellence* (CD-Rom). Chelsea, QC: Orlick Excel.
- Orlick, T. y J. Partington. (1986) *Psyched: Inner views of winning*. Available: WWW.terryorlick.com [Septiembre 19, 1999].
- Partington, J. (1995) *Making music*. Ottawa, ON: Carleton University Press.
- Pirsig, R. M. (1984) *Zen and the art of motorcycle maintenance*. Nueva York: Quill.

- Ravizza, K. y T. Hanson. (1995) *Heads-up baseball: Playing the game one pitch at a time*. Redondo Beach, CA: Kinesis
- Rotella, B. y B. Cullen. (1995) *Golf is not a game of perfect*. Nueva York, Simon & Schuster.
- Russell, B. y T. Branch. (1979) *Second wind*. Nueva York, Ballantine.
- Selye, H. (1978) *The stress of life*. Nueva York, McGraw-Hill.
- Suzuki, D.T. (1993) *Zen and Japanese culture*. Nueva York, Pantheon.
- . (1999) *Introduction to Zen in the art of archery*, por E. Herrigel. Nueva York, Vintage.

AUDIOCASETES SOBRE ENTRENAMIENTO MENTAL

Disponible en www.terryorlick.com o Orlick Excel, CP 1807, Chelsea, OC, Canadá 59B 1A1.

Orlick, T. (1994) *In pursuit of personal excellence. Exercises for concentration and relaxation*.

Este audiocasete incluye 6 grabaciones y actividades diferentes para el logro de la excelencia personal: Elementos de la excelencia, Preparación mental para entrenarse, Relajación, Preparación para antes de la competición, Recuperación de la concentración y Sanación. Estas actividades te van llevando a través de una serie de ejercicios positivos que te ayudarán a conseguir tus objetivos.

—. (1996) *Relaxation and stress control activities for teenagers and adults*.

Este audiocasete comprende 10 actividades diferentes para la relajación y el control del estrés: Vuelo sin motor, Mar de la tranquilidad, Río que fluye, Cambio de canal, Relajación con una sola respiración, Risa, Lo mejor de la vida y Mar de la tranquilidad: el viaje completo (tres partes). Los sonidos, sentimientos e imágenes te enseñarán a relajarte, a cargarte de energía y a conseguir el equilibrio en tu vida.

ENTRENAMIENTO MENTAL EN INTERNET

Ahora ofrezco a los deportistas y a otras personas en Internet consultas individualizadas sobre cómo mejorar el rendimiento. Te guiaré por el camino que conduce a la excelencia personal y te proporcionará retroalimentación personal. Para más información, visita la página web www.terryorlick.com, dirígete al e-mail orlick@remns.net, envía un fax a (819) 827-2652 o escribe a Orlick Excel, C.P. 1807, Chelsea, QC, Canada, J9B1A1.

OTROS LIBROS DEL AUTOR

Every kid can win, con Cal Botterill, 1975.

The cooperative sports and game book, 1978. [Hay traducción al castellano: *Libres para cooperar. Libres para crear*, Paidotribo, 4ª ed., 2001.

Winning through cooperation, 1978.

The second cooperative sports and games book, 1982.

Mental training for coaches and athletes, editado con John Partington y John Salmela, 1982.

Sport in perspective, editado con John Partington y John Salmela, 1982.

New path to sport learning, editado por John Salmela y John Partington, 1982.

Psyching for sport: Mental training for athletes, 1986.

Coaches training manual to psyching for sport, 1986.

Psyched: Inner views of winning, con John Partington, 1986.

Athletes in transition, con Penny Wethner, 1987.

Sharing views on the process of effective sportpsych consulting, con Jonhn Partington, 1988.

New beginnings: Transition From high performance sport, con Penny Werthner, 1992.

Nice on my feelings: Nurturing the best in children and parents, 1996.

In pursuit of excellence – Audio book, 1997.

Feeling great: Teaching children to excel at living, 1998.

Embracing your potential: Steps to self-discovery, balance, and success in sports, work and life, 1998.

Consultant's guide to excellence, con Wayne Halliwell, Ken Ravizza y Bob Rotella, 1999.

Para más información y fuentes, visita mi página web:
www.terryorlick.com.

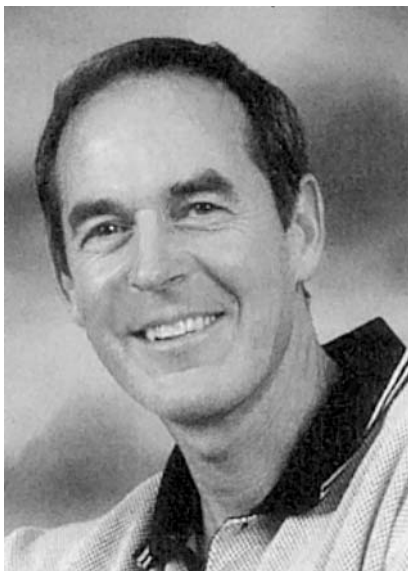
Esta página dejada en blanco al propósito.

SOBRE EL AUTOR

Terry Orlick es una autoridad de prestigio internacional en el campo de la aplicación práctica del entrenamiento mental y de la excelencia. Ex campeón de gimnasia y entrenador de este deporte, lleva 28 años trabajando como consultor en psicología deportiva. Ha ayudado a cientos de deportistas olímpicos en más de 25 especialidades (incluyendo esquí, piragüismo, patinaje artístico y baloncesto). Ha sido asesor en alto rendimiento deportivo y entrenamiento mental en varios Juegos Olímpicos, y ha trabajado como director de grupos de desarrollo profesional y personal.

Fue presidente de la Sociedad para la Excelencia y el Entrenamiento Mental, y ha escrito más de 20 libros de gran éxito, como *Embracing Your Potential* (1998, Human Kinetics) y *Psyching for Sport* (1986, Human Kinetics). Ha creado programas innovadores dirigidos a niños y adolescentes sobre el desarrollo de la perspectiva humanista y habilidades mentales para la vida, expuestos en dos de sus libros: *The Cooperative Sports and Games Book* (1978, Panteon Books) y *Feeling Great: Teaching Children to Excel at Living* (1998, Creative Bound), dos textos que han tenido una gran influencia en los niños y en su calidad de vida.

Terry Orlick también es profesor en el Centro de Cinética Humana de la Universidad de Ottawa, Canadá, y fundador de la nueva e innovadora revista *Journal of Excellence*. Ha sido distinguido con premios concedidos por diversas entidades olímpicas y educativas. Ha recibido también el reconocimiento al mérito



por el gobierno de Canadá por sus múltiples contribuciones al servicio de la sociedad. Ha dado conferencias sobre el logro de la excelencia en casi todos los rincones del planeta. El autor vive con su familia cerca de Ottawa, capital de Canadá. Entre sus aficiones están el senderismo, el campo a través, el kayak y disfrutar con su familia y amigos de los placeres sencillos que nos proporciona la vida. El autor te invita a visitar su página web en la siguiente dirección: **www.terryorlick.com**.

El autor también ha editado en castellano “Libres para cooperar Libres para crear”, Editorial Paidotribo.