

MH

CONSTANTES

VITALES

Tómale el pulso a tu vida

Yo pensaba
que esto de
los vuelos
Low Cost era
otra cosa

“Yes, you can”

Las mejores estrategias de motivación para cuando lo ves todo negro.

POR ANTONIO ORTÍ

¿P

UEDE UN DEPORTISTA MEDIANAMENTE CUERDO AFRONTAR DESAFÍOS QUE SON UNA locura? La respuesta es “sí”, siempre y cuando tengas un poder absoluto sobre tu cerebro. Si te reservas el poder de admisión y no dejas que se te cueleen pensamientos negativos, se te abrirán puertas que ni te imaginas.

Fotografía de Getty Images

Lo que distingue a los tipos que son capaces de correr 166 kilómetros sin parar o de atravesar a nado el Amazonas esquivando aquellos peces de río que se te introducen por el pene, es la motivación. Cualquier ultrafondista te lo dirá: dale al cerebro la gasolina que necesita y tu cuerpo tirará millas.

“La motivación es la fuerza interior que te predispone y te arrastra hacia un objetivo”, explica Patricia Ramírez, psicóloga deportiva que trabaja con el RCD Mallorca y el marchador Paquillo Fernández, entre otros deportistas. “Básicamente, se trata de entrenar tu cerebro para que no se cuele ningún pensamiento negativo y de concentrarte en sensaciones positivas, en cosas que te funcionan bien”, remacha.

Lo primero que has de saber es por qué lo haces: para demostrarte algo a ti mismo, para impresionar a tus familiares y amigos, porque alguien te apunta con una pistola, etc. “Si lo tienes claro, esa emoción te mantendrá vivo mientras lo hagas”, esgrime Ramírez, antes de añadir que lo que muchas veces marca la diferencia es la determinación con la que afrontas tu objetivo y tus tácticas personales para salir a flote cuando la cosa se pone fea.

Al respecto, una buena idea es correr la carrera (o el reto del que se trate) previamente en tu cabeza, de modo que cuando lo hagas en vivo sepas qué hacer si te fallan las fuerzas o si te entran ganas de abandonar.

Eso es lo que vamos a hacer aquí y ahora. A tu derecha tienes a Josef Ajram, que viene de pedalear 1.200 km por la “Crocodile Trophy” australiana (“la carrera de mountain bike más larga, más dura y más calurosa del mundo”, según reza su eslogan). A tu izquierda está Fabián Roncero, campeón mundial de maratón y medalla de bronce en el Campeonato de Europa de Cross (donde perdió una zapatilla), que acaba de correr la “Gore-Tex Transalpine” (298 km por senderos de cabra en los que has de superar un desnivel acumulado de 15.900 metros) . Justo detrás de ti, en el coche escoba, vienen las psicólogas deportivas Patricia Ramírez y Zoraida Rodríguez para que no tengas malos pensamientos y termines lo que has empezado.

¿Estás listo? Pues, ¡vamos, vamos!

Fotografía de Getty Images



La motivación es el cordón umbilical que te mantiene en la cima.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 1: **Falta poco para el gran día y estoy nervioso.**

HAZ ESTO: DEJA QUE TE HIPNOTICEN.

Cada vez son más los deportistas de primer nivel que se dejan hipnotizar por psicólogos deportivos. “Lo que se persigue es adelantar el éxito deportivo en la cabeza. En definitiva, se trata de que el deportista visualice el reto que quiere afrontar para luego poder llevar a la práctica la estrategia que ha preparado, tanto desde el punto de vista técnico como del mental”, explican al alimón Patricia Ramírez y Zoraida Rodríguez. A pesar de que la hipnosis genera muchos falsos mitos, aquí no hay trampa ni cartón: durante tres sesiones se le pide al deportista que se concentre y visualice aquellos movimientos específicos, pensamientos o emociones que querría reproducir el día de la verdad. Muchas veces, estas consignas “motivantes” se graban en un mp3 para poder repasarlas 10 minutos antes de la prueba. Si sientes curiosidad por esta técnica, dirígete a: psicologiadeportivaelite@gmail.com.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 2: **Hoy no estoy fino.**

HAZ ESTO: EN LUGAR DE TRATAR DE BATIR EL RÉCORD DEL MUNDO, DISFRUTA.

Cuando te enfrentas a un objetivo desafiante es muy fácil que te entren las dudas y que busques cualquier excusa para escaquearte. En opinión de Josef Ajram, que ha terminado dos veces la “Marathon des Sables”, así como la “Titan Desert”, además

de haber acabado tercero en el “Ultraman” de Canadá (donde ganó dos etapas), con terminar es suficiente, así que relájate y sácate de la cabeza que no vas bien, ya que “sabes perfectamente que puedes seguir adelante”. “Piensa en toda la gente que has involucrado en tu aventura (familiares, amigos, etc.), y no les falles. Pero, sobre todo, no te falles a ti mismo porque tarde o temprano lo lamentarás”, avisa.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 3: **Me está entrando muy mala onda.**

HAZ ESTO: RECITA UN MANTRA (Y, SI NO FUNCIONA, FUSTÍGATE CON UNA GOMA).

Es importante que tengas preparado algún conjuro para exorcizar los malos pensamientos que quebrantan tu fuerza de ánimo. “Simplemente, no les dejes entrar en tu cerebro. Si aun así se meten en tu cabeza, di ‘stop’, pon la mente en blanco y luego piensa en algo positivo, como ‘puedo hacerlo’ o ‘voy a sacar el máximo de mí, a pesar de las dificultades’. La clave es tener tolerancia cero con los pensamientos negativos”, explican Patricia Ramírez y Zoraida Rodríguez.

También puedes optar por alejar los nubarrones negros provocándote un estímulo o sensación física. ¿Cómo? Pues, por ejemplo, hay una técnica llamada ‘parada de pensamiento’ que consiste en ponerse una cinta elástica alrededor de la muñeca y tirar de ella y soltarla de golpe al mismo tiempo que dices ¡basta! cada vez que te viene un pensamiento que no te aporta nada bueno.

+

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 4:

Todo el mundo parece ir mejor que yo.

HAZ ESTO: ÉCHATE UNA MANO IMAGINARIA.

Cualquier técnica psicológica que sirva para hacerte creer que la tarea a realizar es más sencilla de lo que realmente es, puede ayudarte. El triatleta Scott Tinley explica en su libro “Winning Guide to Sports Endurance” que acostumbraba a imaginarse que tenía algo acoplado a su cabeza que tiraba de él. En esta línea, algunos maratonianos como Frank Shorter imaginan que llevan una cuerda atada alrededor de su cintura que tira de ellos hacia adelante o que sus piernas son como ruedas de bicicletas: el resultado es un ritmo suave y constante.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 5:

No encuentro el ritmo.

HAZ ESTO: ACORTA LA ZANCADA.

“Si no vas cómodo, baja un poquito, pero no te pares, porque luego es mucho peor”, aconseja Fabián Roncero. “Baja el ritmo hasta el nivel aeróbico para que tu corazón trabaje al 65 o al 70%. Una vez notes que la sangre te vuelve a circular por los músculos y recobras las buenas sensaciones, alarga la zancada. Otra cosa: si te pasa entrenando, es que tu cuerpo te está pidiendo descanso”, añade Josef Ajram.

Por su parte, Ramírez y Rodríguez, aconsejan visualizar el trabajo mental previo a la carrera y concentrarse en sensaciones positivas. Por ejemplo: “siente como tu corazón late y bombea sangre a los músculos. Siente igualmente con fuerza tu respiración y haz que el braceo te lleve”.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 6:

Se me está haciendo largo.

HAZ ESTO: FABRÍCATE VICTORIAS A LA MEDIDA.

En lugar de pensar en la distancia total que te queda hasta cruzar la meta, concéntrate en retos parciales. Haz servir referencias visuales cercanas que te acerquen a tu objetivo. Por ejemplo: cuando llegues a los árboles que se ven al fondo, ponte una canción que te guste. “Esas pequeñas victorias parciales engañan a la mente en su lucha contra el cansancio”, explica Ajram.

Fabián Roncero añade un matiz semántico. “En lugar de pensar que ‘todavía’ te quedan 20 kilómetros, piensa que ‘sólo’ te quedan 20 kilómetros. Parece lo mismo, pero es muy distinto”, dice. Otra de las estrategias que emplea Roncero para que se le haga menos

largo es relacionar la distancia que le queda con lugares que le resultan familiares. “Si me faltan 20 kilómetros, pienso: ‘me quedan cuatro bosques’, ya que el circuito donde entreno en Madrid tiene cuatro mil y pico metros y se llama ‘El Bosque’”, explica.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 7:

Me noto las piernas muertas.

HAZ ESTO: APLÍCATE UNA TERAPIA DE SHOCK.

Cuando uno está haciendo un esfuerzo intenso, la mente busca cualquier excusa para detener el sufrimiento. “Hace poco”, cuenta Josef Ajram, “tuve que ayudar a Roberto Palomar, el redactor jefe de ‘Marca’, a acabar la ‘Gore-Tex Transalpine’. Al final, lo consiguió, pero también pasó sus malos ratos, que le llevaron a pensar que no podría. En esas ocasiones, yo acostumbro a utilizar una terapia de choque. Así que le dije: ‘corre dos minutos más y si se te siguen doliendo las piernas nos retiramos’. En el 95% de los casos esta estrategia funciona, sobre todo cuando el dolor es más mental que físico”, sonríe Ajram.

Pero, cuidado, con el dolor no se juega. “Hay que saber separar el dolor real del imaginario. Cuando vas caliente se dilata el músculo y se atenúa la sensación de dolor, con lo que es muy fácil lesionarse. Por eso, solamente uno mismo puede saber si son dolores recurrentes que provienen del pensamiento o si son dolores reales, en cuyo caso hay que prestarles la máxima atención y si es necesario parar”, señala Ramírez.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 8:

Se me sube el gemelo.

HAZ ESTO: DETENTE JUNTO A UN ÁRBOL.

Podría haber sido el femoral, pero el caso es que se te ha subido el gemelo. La táctica no cambia: has de pararte y estirar, aunque pierdas 30 segundos, “ya que corres el riesgo de sentir un latigazo que te deje KO”, advierte

Fabián Roncero. Además, un dolor físico siempre es una buena excusa para no sacar lo mejor de ti, por lo que conviene solucionarlo pronto. “Apóyate con la punta del pie en un escalón y deja caer el talón en lugar de hacer fuerza para aguantarlo. Aguanta 15 segundos. Estira con cuidado porque el músculo está tenso”, recuerda Josef Ajram.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 9:

Voy muy alto de pulsaciones.

HAZ ESTO: PIENSA EN OTRA COSA.

No te vengas abajo: si te has hecho una prueba de esfuerzo y tu corazón está bien, la cosa no debería pasar a mayores. “Las pulsaciones no son demasiado significativas, ya que varían mucho en función de cómo has dormido o del entrenamiento del día anterior. Precisamente por no haber una norma escrita, yo recomendaría bajar el ritmo un 10% y no obsesionarse con el pulsómetro”, zanja Fabián Roncero.

BLOQUEO MENTAL NÚMERO 10:

Estoy pensando en abandonar.

HAZ ESTO: HAZ UNA EXHALACIÓN EXPLOSIVA.

Si se te pasa por la cabeza tirar la toalla, respira profundamente y libera el aire con energía. Es la “técnica de suspiro” y “consiste en liberar la energía negativa con un golpe de aire”, explica Ramírez.

“Lo peor de abandonar es que te vuelve propenso a hacerlo de nuevo. Por eso es tan importante ser riguroso cuando se entrena, porque luego eso tiene su reflejo en la carrera”, explica Ajram. Por ejemplo, si has de entrenar 60 minutos y te vas a la ducha a los 55 minutos, es muy posible que cuando compitas también se te pase por la cabeza terminar antes de hora”, advierte.

“Tienes que terminar por narices, ya que si no lo haces te faltas al respeto a ti mismo. Resiste y mentalmente serás mucho más fuerte”, sentencia Roncero. MH

Motívate en el gimnasio

Estas tres estrategias deberían bastarte para sacar lo mejor de ti en la sala de pesas.

1 **Siéntete observado (cuanto más guapa sea ella, mejor).**
Un estudio publicado en el *Journal of Strength and Conditioning Research* concluye que los participantes fueron capaces de levantar en un press de banca una media de 18 kilos más cuando tuvieron espectadores delante que cuando lo hicieron solos.

2 **Empieza por el final.**
Si estas cansado de la misma rutina, invierte el orden de los ejercicios. Patricia Ramírez, por ejemplo, recomienda hacer después del calentamiento los ejercicios que menos te motivan (por ejemplo los abdominales) y dejar para el final tus series preferidas.

3 **Ponte música cañera.**
Algunas investigaciones señalan que escuchar música a un ritmo superior a 100 bpm ayuda a mejorar el rendimiento. De esta forma, no te distraes con estímulos externos y focalizas la atención en la tarea física que estás ejecutando, además de minimizar la sensación de fatiga que acompaña al ejercicio.