



## MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN  
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

# Entrena tu mente para la competición



**C**ada día más de 60.000 pensamientos circulan por tu cabeza. Afortunadamente no todos se repiten con la misma frecuencia ni tienen el mismo impacto sobre ti. Y aunque según dicen los estudios la mayoría son pensamientos negativos, desproporcionados o desgastantes, tenemos otros de tipo motivador que podemos potenciar y poner a nuestro servicio. La clave consiste en identificar justo los que nos resultan más útiles y darles un mayor espacio para beneficiarnos de su influencia y servirnos de ellos.

Como runner, es posible que alguno de los pensamientos que pasan por tu cabeza durante la carrera sean aleatorios e incluso erráticos, pero seguro que muchos de ellos están relacionados con el acto de correr. En ocasiones, me encuentro con corredores que eligen cuidadosamente el diálogo interno que utilizan durante la carrera para rendir de forma óptima, pero la mayoría de los runners con los que he trabajado requieren ayuda para lograrlo.

El primer paso para beneficiarte del poder de tus pensamientos es ser más consciente de los que usas y de cuándo los usas, pues así podrás

neutralizar los que sean negativos o desgastantes, los que minan tus fuerzas y sustituirlos por otros motivadores que te enfoquen en la consecución de tus metas y en las sensaciones positivas de la carrera que te ayuden a triunfar. Identificar pensamientos anticipatorios negativos que dirigen tu atención hacia lo que no quieres o hacia los aspectos más negativos del esfuerzo o de la carrera te permite sustituirlos por sus equivalentes positivos y anticiparte al resultado. O sea, en lugar de 'verte' abandonando una carrera, puedes imaginarte cruzando la meta.

La visualización de tu carrera y la focalización de la atención hacia los aspectos positivos de tu ejecución son dos elementos muy poderosos para ejercitar tu mente runner en el entrenamiento y la competición. Básicamente consisten en 'proyectar' tu carrera en la pantalla de tu mente, sentir el esfuerzo físico en tu imaginación y experimentar las sensaciones que sentirías durante una carrera real. Es como hacer un ensayo general antes de tu actuación definitiva. Y funciona. ¡Vaya si funciona!

En los planes de entrenamiento que utilizo con mis corredores siem-

## SABES QUE...

Los atletas olímpicos soviéticos se hicieron muy famosos en los años 70 por utilizar técnicas de visualización que sorprendieron a la comunidad deportiva de entonces, pues los ayudó a dominar muchos deportes. En la actualidad la visualización como estrategia está ampliamente documentada como una de las más eficaces para ayudar a los atletas de todo tipo a alcanzar el éxito en diferentes disciplinas como el running, el golf, el fútbol, etc., y nadie cuestiona su eficacia.

Si se combina con la cantidad adecuada de entrenamiento físico, la visualización ayuda a 'grabar' las destrezas en tus lóbulos cerebrales y te ayuda a entrenar los músculos sin forzarlos en la práctica real.

pre incluyo el trabajo con imágenes mentales, el discurso positivo dirigido y la focalización de la atención para hacerles más conscientes de sus posibilidades y ponerlas a su servicio. El trabajo consiste en lo siguiente.

**1. Crear imágenes.** Recopila imágenes inspiradoras sobre corredores, donde aprecies sus movimientos, su técnica, su postura, incluso sus sensaciones y, por supuesto, las tuyas, en las que se refleje tu actuación en las carreras. Cuantas más imágenes tengas en la cabeza sobre ti mismo y el acto de correr, más fácil será visualizarte haciéndolo.

**2. Creer para ver.** Si lo ves en tu mente lo acabas haciendo. Numerosos estudios evidencian lo mucho que pueden hacer las imágenes mentales por el rendimiento físico, la confianza y la motivación. En uno de ellos, realizado en la Cleveland Clinic Foundation, en el que se evaluó cómo el poder mental contribuía a aumentar la potencia muscular, se observó que los atletas que visualizaban sus entrenamientos ganaron casi un 14% de fuerza sin tocar una sola pesa. Al imaginar una buena actuación se crean patrones neuronales que prácticamente coinciden con los de la actuación real, de ahí su eficacia.

**3. La película del triunfo.** Imagínate que estás en un cine para ver una película sobre ti, sobre el proceso de consecución de una de tus metas. En el guion, todo sucede tal y como tú lo has previsto. Capta cada detalle como si fueses un espectador observando un acontecimiento real. No te limites a verlo. Vívelo. Usa todos los sentidos. Concéntrate en la emoción que experimentas al ver la escena.

**4. Potencia tu voz alentadora.** Detéctala y engórdala. Háblate con el entusiasmo y el cariño que emplearías con tu mejor amistad. Usa las mismas palabras de aliento, el mismo tono, el mismo volumen. 