

VISUALIZA Y VENCE.



**Por Fede Lafuente.
Coach y Técnico en PNL.**

La actitud mental resulta de vital importancia para la consecución de los objetivos propuestos. Una tendencia negativa no hará, sino que predisponernos al fracaso, mientras que afrontar los retos desde un talante positivo y un optimismo controlado nos garantizan un más que probable éxito en la empresa acometida.

Siempre nos hemos venido preocupando de aspectos más “terrenales” como el entrenamiento físico, la nutrición, la suplementación... pero rara vez le concedemos al factor mental la importancia que realmente tiene. No quisiera entrar en disquisiciones más profundas sobre la raíz de ese problema, pero lo cierto es que salvo contadas ocasiones en las que alguien apunta hacia la importancia del estado de relajación, poco más habría que anotar en nuestro haber sobre el planteamiento de la necesidad de optimizar los recursos mentales para obtener un incremento notable en el rendimiento. Una situación, esta última, que no resulta tan ajena a otros deportes individuales en los que muchos de sus atletas de elite hacen uso a menudo de técnicas mentales como la visualización.

QUÉ ES LA VISUALIZACIÓN.

La visualización es en sí misma un intenso proceso mental que conduce a la recreación imaginativa de una determinada actuación. La consecuencia de ello es que a tenor de lo que el cerebro visualiza, vuestro cuerpo reacciona a nivel psicosomático con respuestas idénticas o muy parecidas a las que tendría si en realidad estuviésteis inmersos en esa misma acción imaginaria.

En realidad, la visualización debería constituir una parte fundamental del entrenamiento, un instrumento eficaz con el que poder cristalizar imágenes positivas de vuestra reacción frente a un ejercicio o a una carga en concreto, o incluso en aspectos ya propios de la competición, repasando una a una todas las fibras que vais a contraer para ser capaces de mostrar a los jueces todo el potencial muscular que poseéis. Se trata de imaginar cómo sería una determinada actuación, y ser capaces al mismo tiempo de experimentar el estímulo que se produce en el entorno corpóreo, sin que para ello sea necesario que se establezca actividad física ninguna.

En el plano del entrenamiento deberéis ser capaces de recordar y reproducir mentalmente la secuencia de acciones que componen los diversos ejercicios, tal y como lo haríais en la realidad. Y en el caso de una competición sería bueno que hicierais lo propio con las poses obligatorias, o incluso con la coreografía si hablamos de fitness atlético. Es lo que en psicología se ha dado en llamar “práctica ideomotriz”.

Sin embargo, deberéis eludir la idea de visualizar acciones “perfectas” que raramente habréis tenido ocasión de experimentar, ya que podría llegar a ser contraproducente, creando una disociación que acarrearía estados de ansiedad y perturbaría el equilibrio interior, desencadenando muy probablemente errores de ejecución en tiempo real. Tenéis que emplear elementos de sobras conocidos, como aquella provechosa serie completada unos días antes, esa repetición máxima que culminasteis con éxito, aquella comparativa sobre el escenario que os condujo a las primeras plazas, la rutina que os permitió lograr el trofeo al mejor posador/a... circunstancias ya vividas de las cuales podréis guardar todavía una conciencia neuromuscular positiva.

La visualización colabora a transmitir al subconsciente la información que el atleta haya absorbido en el consciente durante el tiempo real, retrotrayéndola más tarde a la memoria. Ese proceso simple de retroacción optimiza la preparación psíquica, desarrollando la adecuada confianza en la técnica a utilizar, y generando al mismo tiempo

una cadencia de acciones que se desarrollan una tras otra de forma natural. Como consecuencia de ello se establece un hábito que mejora ostensiblemente la coordinación neuromuscular, a la vez que influye de forma decisiva en el proceso de toma de decisiones, ya que parte de la atención que deberíamos prestar a todo el proceso se encuentra libre gracias a la mecanización de ciertas reacciones. La visualización reduce el tiempo de actuación, disminuye la tensión sobre el estado de alerta y nos permite generar respuestas intuitivas, a sabiendas de que pensar y actuar al mismo tiempo reduce la eficiencia motriz.

LA VISUALIZACIÓN PRÁCTICA.

- Buscad una posición cómoda que os permita liberaros de todas las tensiones, especialmente de las acumuladas en las extremidades.
- Después intentad repetir el mismo proceso anterior siguiendo con los músculos de la espalda, para lo cual será importante que seáis capaces ya de iniciar un pequeño proceso imaginativo, ya que el contacto visual con esa zona corporal es casi siempre inexistente.
- Respirad desde el abdomen con una cadencia regular, pausada, y profunda.
- Una vez liberada la tensión, programad el relajamiento empezando desde la punta de los dedos de los pies y continuando hacia arriba haced un repaso mental a cada uno de los músculos del cuerpo. Es importante que estéis familiarizados con vuestra propia anatomía.
- Si habéis realizado el proceso correctamente lo más probable es que lleguéis a un estado entre la somnolencia y el sopor, donde el ritmo vital parece que disminuye, pero al mismo tiempo experimentáis una agradable sensación de claridad mental. Ese es el clímax que andamos buscando, donde el cerebro pasará a trabajar con las más productivas ondas alfa.
- Es el momento de recabar de la memoria esos recuerdos que impulsan vuestra motivación, aquellos de los que ya hemos hablado anteriormente. Tomaos vuestro tiempo y recreaos en todas las percepciones posibles, aquellas que afectan a los cinco sentidos, pero sobre todo en las más positivas y estimulantes.
- Poco a poco dejad que los pensamientos fluyan hacia los detalles más concretos que os interesa visualizar, ya sea del ámbito del entrenamiento o del de la competición. Lentamente iréis percibiendo las mismas sensaciones ya experimentadas, puede que

incluso empecéis a sudar y sintáis muy próxima la tensión ya vivida, y finalmente todo ello desencadenará un estado emocional de plenitud en el que os sentiréis absolutamente reconfortados.

- Ahora deberéis intentar ser protagonista y director al mismo tiempo. Concebir las escenas e interpretarlas tal y como deseáis que ocurran en realidad, pero sin excesivos alardes, siendo plenamente conscientes de las limitaciones que os aquejan.
- Disponeros a realizar un entrenamiento —si ese era el motivo de la visualización— no antes de transcurridas doce horas. Debéis tomaros un breve lapso de tiempo para reconducir los distintos esquemas mentales, y cuando sea el momento no os preocupéis por los detalles, dadle al “play” y empezad a visionar aquello que habéis preparado.
- Debéis analizar los resultados y extraer las conclusiones precisas, seguro que notaréis la diferencia. Haced acopio de la información necesaria para poder más tarde reproducirla y corregir por medio de la visualización aquellos errores que no debieron producirse.