



Parte 3

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA ENFRENTAR UNA MARATÓN

*La clave de su éxito estuvo en el cambio de mentalidad...
Traté de ver este tipo de escenario desde una perspectiva diferente (a cuando competía en natación). Si alguien comenzaba a apartarse de mí, yo sólo trataba de relajarme y de no preocuparme por eso, diciéndome que algo podía cambiar, y que esa persona tal vez volvería a mí sólo si me enfocaba en correr lo más rápido que podía”.*

(Mark Allen “mente de acero”, ironman norteamericano, seis veces vencedor de Hawaii)

- LA MENTE COMIENZA A COMPETIR
- LA PSICOLOGÍA EN LA PARTIDA
- POST COMPETENCIA... LAS ENDORFINAS ME EXIGEN MÁS

Km 30

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DÍAS PREVIOS A LA COMPETENCIA

LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Hoy día el deporte se está convirtiendo en un producto masivo, ya sea porque aumentan las personas que entremezclan sus actividades diarias con el deporte o porque cada vez existen más atletas dedicados a *tiempo completo en el deporte*. Cualquiera sea la situación no es posible dejar las diversas variables que intervienen en esta actividad, al azar. Cuando se ha decidido tomar un par de zapatillas y comenzar a correr, se ha tomado también, de alguna forma, la decisión de entrenar... y lo mejor es hacerlo de manera completa, incluido lo mental porque es imposible separar la mente del cuerpo.

En el deporte, tanto en su vertiente formativa como competitiva, el entrenamiento mental se considera cada vez más como una herramienta necesaria para el óptimo desarrollo de los procesos, sin importar cuál sea el objetivo final. En el ámbito del alto rendimiento esta variable cobra una mayor importancia pues lo que se busca es que el deportista rinda de manera efectiva y traspase de la mejor manera las actuaciones deportivas de sus entrenamientos a las competiciones.

Desde la otra vereda, en el ejercicio físico, el apoyo psicológico colabora en los procesos de enseñanza y aprendizaje para cimentar los *futuros deportistas del alto rendimiento* o bien para provocar en las miles de personas que hacen del deporte una actividad física más placentera. Y por ello lo que se pueda realizar acá, en esta última línea, tiene una relevancia *invisible*. Pero para que todo esto tenga un real impacto en las personas que realizan ejercicio físico o que practican algún deporte, la incorporación de lo psicológico no debe entregarse desde una consulta, sino que desde la *propia oficina del deportista*: vale decir desde una pista, una cancha o una piscina. Esto es lo que se denomina asesoría psicológica o entrenamiento mental.

“EL ENTRENAMIENTO MENTAL CONSISTE EN PREPARAR AL DEPORTISTA ANTES, DURANTE Y POSTERIOR A UNA COMPETENCIA, MEDIANTE TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS, PARA QUE AFRENTE DE MANERA ÓPTIMA TODAS LAS SITUACIONES INTERNAS Y EXTERNAS QUE SUBYACEN A UNA COMPETENCIA Y QUE PUEDAN EVENTUALMENTE AFECTAR LA CABEZA DEL DEPORTISTA”.



Dentro de esta preparación se trabajan variables como la ansiedad pre competitiva, la concentración, la atención, la autoconfianza, la motivación, etcétera. Y para ello es muy importante considerar dos elementos: primero las características psíquicas que trae consigo el deportista y en segundo término la *psicología específica* del deporte en cuestión, ya que cada atleta y cada deporte tiene requerimientos psicológicos determinados. Si nos refiriéramos al ejercicio físico, el entrenamiento mental tendría como principal objetivo trabajar en el terreno con actividades, por ejemplo, que conduzcan a la potenciación de la actividad deportiva como una vía de mejoramiento psicológico y médico, la interiorización de valores, de normas, de conductas deseables en los niños, o en otro grupo etario como la tercera edad, el fin será realizar intervenciones prácticas para potenciar la socialización y la interacción entre ellos.

La clave para un adecuado entrenamiento mental es individualizarlo, tomando en cuenta el deporte pero esencialmente las características personales de la persona que lo practica. Tomemos como ejemplo el *running*. Acá es importante por tratarse de un deporte individual y sin oposición (el atleta no se ve enfrentado *cara a cara* al rival durante la carrera), enfrentar, manejar y solucionar temas mentales. Por ello la labor del psicólogo deportivo debe realizarse en la pista, ya que allí ocurren la mayoría de los procesos psicológicos que deben modificarse. En los entrenamientos deben ejercitarse aquellas herramientas o técnicas que los corredores utilizarán en una competencia.

LA CAPACIDAD FÍSICA Y EL TRABAJO DURO SEGUIRÁN SIEMPRE NECESARIOS, PERO YA NO SON CONDICIONES SUFICIENTES PARA CONSEGUIR VENTAJA Y SUPERAR A LOS DEMÁS Oponentes. LA NUEVA FRONTERA ESTÁ EN LA MENTE.

Por lo tanto será relevante que cualquier intervención en el campo psicológico, tenga una parte de *trabajo aplicado*, in situ. En esta situación los fenómenos psicológicos no sólo deben ser analizados sino que también *entrenados*, al igual que la parte técnica, táctica o física, partiendo siempre de la premisa de que todas las variables mentales son mejorables, desarrollables y controlables, sobretodo cuando nos referimos al ejercicio físico.

PUNTOS PRINCIPALES A RECORDAR

- Las destrezas mentales influyen poderosamente en el rendimiento.
- Pocos atletas desarrollan plenamente sus destrezas mentales.
- Las destrezas mentales se pueden aprender y desarrollar con la práctica.
- Las destrezas mentales al igual que las físicas se desarrollan mediante el trabajo duro y la práctica.
- Destrezas mentales claves: establecimiento de metas, control de la ansiedad, imaginación, autoconfianza, concentración y control del pensamiento.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN... LA VUELTA A LA TRANQUILIDAD

Para el trabajo con deportistas ansiosos las herramientas más utilizadas son las *técnicas de relajación*. En términos bien generales existen dos grandes grupos de técnicas de relajación: uno denominado de *mente a cuerpo* y otro grupo de técnicas que parten relajando *el cuerpo para posteriormente relajar la mente*. La herramienta más utilizada en el primer caso es la que sistematizó hace muchos años E. Jacobson y que denominó *Relajación Progresiva*. La principal característica de ésta, es que funciona en base al principio de contracción y relajación muscular, ya que el deportista tiene que apretar y soltar cada uno de los grupos musculares de su organismo; y es progresiva porque existen tres niveles de intensidad en la contracción muscular antes de llegar a la máxima contracción. Es una técnica muy completa, que cuando el deportista logra aprenderla y adquiere el hábito de autoaplicársela, tiene un impacto muy favorable en su performance deportiva.

La técnica de relajación que pertenece al grupo de las que parten por la mente y terminan por cuerpo, que más se utiliza en el contexto deportivo es la *Relajación Autógena* de J. Schultz. Fundamentalmente esta herramienta consiste en que el deportista autogenera, mediante la concentración continua en sensación de frío y calor, de peso y ligereza, de latidos de corazón y de respiración, la relajación en los miembros del cuerpo.

Si las manifestaciones de la ansiedad son mayoritariamente de carácter *cognitivas*, deberían utilizarse técnicas de relajación que vayan de la mente al cuerpo y, por el contrario, si las manifestaciones de la ansiedad son más de carácter *motoras o fisiológicas* debieran utilizarse las técnicas de relajación que partan del cuerpo y que finalicen en la mente. Es importante tener claro que los deportistas no tienen únicamente *un determinado tipo de manifestación* de la ansiedad, sino que pueden incluso manifestar los tres tipos de síntomas, pero casi siempre hay una manifestación que está más marcada y que predomina más que las otras.

LO VERDADERAMENTE ÚTIL ES CONOCER LA REALIDAD EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS, PARA ASÍ PODER APLICAR LAS SOLUCIONES ADECUADAS.

Las técnicas reductoras de ansiedad en el contexto deportivo han sido utilizadas prácticamente desde que el concepto deportivo ha estado formalizado como una actividad profesional y competitiva. Sin bien este tipo de técnicas nacieron y se desarrollaron bajo el alero de otras actividades humanas, es acá donde tuvieron un importante desarrollo dada la necesidad e importancia que tiene trabajar el tema de la ansiedad en el deporte.

RELAJACIÓN PROGRESIVA PARA DEPORTISTAS

■ **UTILIDAD:** sirve para reducir la ansiedad fisiológica o motora, o como introducción para otra técnica psicológica como la visualización.

■ **APLICACIÓN:**

Tiempo de ejecución: 20 – 30 minutos.

Ejecución: 1 ó 2 veces al día.

■ **MÉTODO:**

Para empezar debe colocarse en una posición cómoda, ya sea en una silla, en un sofá o preferiblemente echado de espaldas sobre una alfombra extendida en el suelo. Mantén la cabeza recta sobre los hombros, sin inclinarla ni hacia delante ni hacia atrás. La espalda tiene que tocar el respaldo de la silla. Coloca las piernas sin cruzarlas de manera que los pies descansen totalmente en el suelo. Las manos deben reposar sobre los muslos con las palmas hacia abajo. Esta es la posición de relajación. Si estás con ropa que te puede estar apretando, es mejor que la sueltes para que no entorpezca el ejercicio. Se recomienda un lugar tranquilo para evitar las distracciones, con una temperatura confortable, ni muy frío, ni muy caliente; un nivel tenue de iluminación y una posición corporal cómoda. Puede aplicarse en forma individual o colectiva.

Es recomendable no relajarse sino hasta pasado unas horas después de comida y preferentemente después de haber realizado ejercicio físico.

Empieza probando con varias respiraciones profundas de la manera que te haya sido más eficaz en el pasado para relajarte (sí es que la has practicado anteriormente). Cuando lo hagas, mantén la posición de relajación y no pienses en nada más que en tu cuerpo. Nota cómo se relaja a medida que vas respirando profundamente. Aíslate de todo lo que te rodea. Si te es difícil, prueba a hacerlo con los ojos cerrados, pues te será más fácil concentrarte en la tarea que estás haciendo. Es recomendable en algunos casos grabar las instrucciones en un medio de audio para poder escuchar las instrucciones sin tener que leerlas, sobretodo al comienzo cuando no se domina todavía el ejercicio.

MANOS Y BRAZOS

- Dobla la mano del brazo dominante hacia atrás, dedos rectos, como si trataras de colocar el reverso de la mano sobre el antebrazo. Mantén esa posición durante 10 segundos aproximadamente y luego relaja y afloja. Identifica el punto en que se siente la tensión. Vuelve a repetir el ejercicio completo.
- Ahora dobla la mano tratando de tocar con los dedos la parte inferior del antebrazo. Mantén esa posición sintiendo la tensión, luego relaja y afloja. Vuelve a repetir este ejercicio. Ahora repite toda la secuencia pero ahora con el otro brazo.
- Utilizando ambos brazos aumenta ligeramente la tensión desde los extremos de los dedos hasta los hombros, sin moverse. Intensifica la tensión un poco más, luego un poco más y síguela aumentando gradualmente hasta llegar a una intensidad máxima, con los puños cerrados fuertemente. Mantén así y lentamente afloja la tensión un poco cada vez, continuando hasta que los brazos estén libres de ella.

PIERNAS Y PIES

- Dobla (flexiona) el pie derecho, tratando de apoyar el dedo gordo sobre la espinilla (parte anterior de la canilla de la pierna). Mantén así y luego afloja rápidamente y relaja. Repite esta secuencia otra vez. Después realiza esta misma secuencia pero reduce el nivel de tensión a la mitad. Ahora realiza esta secuencia de ejercicio pero con el pie izquierdo. Orienta los dedos gordos hacia delante, repite la secuencia con el pie derecho, izquierdo y finalmente con ambos pies.

ABDOMEN, ESPALDA Y NALGAS

- Retrae los músculos abdominales lentamente, mantiene así y relaja rápidamente. Ahora repite esta acción.
- Luego realízala con la mitad del esfuerzo, mantiene así y luego relaja. Tensa fuertemente las nalgas, mantiene así y después relaja lo más rápido que puedas. Arquea la espalda lentamente, mantén así y relaja rápidamente.

HOMBROS Y CUELLO

- Presiona el hombro y la cabeza contra el suelo, mantén y relaja rápidamente. Trata de acercar los hombros por delante del pecho, mantén y relaja rápidamente. Encoge los hombros hasta las orejas, mantén y relaja rápidamente.
- Presiona fuertemente la cabeza contra el suelo, mantén así y relaja rápidamente. Luego repite pero con la presión suficiente para percibirla, mantén así y relaja rápidamente. Procura apoyar la oreja derecha en el hombro derecho, mantiene y relaja. Repite la misma secuencia pero en el lado izquierdo.

MÚSCULOS FACIALES Y OCULARES

- Levanta las cejas lentamente, lo más alto posible, mantiene así y relaja rápidamente. Frunce las cejas mantiene así y relaja rápidamente. Cierra los párpados con firmeza pero lentamente, mantiene así y relaja rápidamente. Repite, mantiene y relaja rápidamente. Hace la mueca lo más extrema posible poniendo en tensión todos los músculos de la cara y de los ojos, y relaja rápidamente. Mantén los ojos cerrados, mira hacia la derecha lo más lejos posible, mantiene brevemente y relaja y deja que los ojos se centren normalmente. Repite mirando hacia la izquierda, hacia arriba y hacia abajo.

MANDÍBULAS Y GARGANTA

- Aprieta los dientes manteniendo firmemente las mandíbulas, mantiene así y relaja rápidamente.
- Junta los labios como para silbar, mantiene así y relaja rápidamente. Sonríe ampliamente, relaja rápidamente.
- Aprieta la lengua contra los dientes frontales, mantiene así y relaja rápidamente. Retrae la lengua hacia atrás, dentro de la garganta, mantiene así y relaja rápidamente. Deja que los músculos de la mandíbula se aflojen, de forma que los dientes se separen, y mantiene este estado de aflojamiento sin permitir que la tensión reaparezca.

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO PARA DEPORTISTAS

El entrenamiento autógeno consiste en una serie de ejercicios designados para producir dos sensaciones físicas: calor y pesadez. Básicamente, es una técnica de autohipnosis o hipnosis a sí mismo. La atención está concentrada en las sensaciones que uno está tratando de producir. Como en meditación, es importante dejar que las sensaciones tengan lugar de una manera muy pasiva. Hay 6 fases en el entrenamiento (véase el resumen más adelante). Normalmente se hacen precisos varios meses de práctica regular de 10 a 40 minutos, de una a 6 veces diarias para estar suficientemente preparado como para experimentar la pesadez y calor en los miembros, produciendo la sensación de una palpación relajada y calmada más un nivel respiratorio acompañado por calor en el abdomen y frescor en la frente. Una vez que se ha alcanzado ese nivel de entrenamiento, se pueden conseguir un estado de relajación, usando la imaginación para incrementar la profundidad de la relajación.

La primera fase autogénica conlleva el centrar la atención de una manera pasiva en el brazo dominante mientras interiormente se dice: “*Mi brazo derecho (izquierdo) es pesado*”, 3 ó 4 veces durante un minuto. Repita la secuencia con el brazo no dominante, después

con la pierna dominante, seguida de la pierna no dominante. Una sensación de pesadez debería llenar el cuerpo. Algunos atletas pueden ser capaces de producir una sensación de pesadez inmediatamente; otros deben tomar una o dos semanas de 3 o más sesiones de práctica diaria, para lograr la sensación. Las instrucciones deberían seguir el mismo formato para la fase del calor, que puede tardar más en llevarse a cabo. La regulación del latido del corazón es la tercera fase, una vez que se dominan los ejercicios de pesadez y calor.

Repita la instrucción, “mi latido del corazón es tranquilo y regular” de 3 a 5 veces durante un minuto. Haga una breve pausa respecto al foco de concentración y entonces repita la instrucción, de nuevo, de 3 a 5 veces durante un minuto. Haga un total de 4 repeticiones para el ejercicio. Siga los mismos procedimientos para las fases cuarta, quinta y sexta.

EN RESUMEN, LAS FASES PARA EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO SON:

PASO 1: PESADEZ

- Mi brazo derecho es pesado.
- Mi brazo izquierdo es pesado.
- Ambos brazos son pesados.
- Mi pierna derecha es pesada.
- Mi pierna izquierda es pesada.
- Ambas piernas son pesadas.
- Mis brazos y mis piernas son muy pesados.

PASO 2: CALOR

- Siga el formato de instrucciones de la fase 1.

PASO 3: TASA CARDÍACA

- Mi latido de corazón es regular y calmado.

PASO 4: NIVEL DE RESPIRACIÓN

- Mi nivel de respiración es lento, calmado y relajado: “Se respira”.

PASO 5: CALOR EN EL PLEXO SOLAR

- Mi plexo solar está caliente (mano colocada en el área abdominal superior).

PASO 6: FRIALDAD DE LA FRENTE

- Mi frente está fresca.

En cualquier caso, se puede llevar de dos meses a un año el dominar estas habilidades. A medida que uno se hace más experto, las 6 fases se pueden combinar yendo a través de las instrucciones anteriores una vez, completando las series enteras en cuestión de minutos. La práctica regular diaria durante varios minutos 3 ó 4 veces al día es la que se recomienda durante el entrenamiento.

TÉCNICA DE VISUALIZACIÓN... VER CON LOS OJOS DE LA MENTE

Las imágenes son representaciones mentales de hechos que han llegado al cerebro a través de nuestros sentidos. Y la imaginación es una capacidad cognitiva que tiene la función de elaborar representaciones de objetos, situaciones o actividades y reproducirlas cuando han dejado de estar presentes. Esta capacidad de reproducción en la imaginación de objetos percibidos a través de los distintos sentidos, no es la misma para todos los sujetos humanos. Éstas dependen de la memoria, por ello es que, como cualquier proceso aprendido, **tienen que repetirse para seguir siendo exactas.**

¿En que consiste el trabajo de imaginerías en deporte? La evidencia a través de investigaciones sobre la eficacia de la imaginación sobre la mejora de la actuación deportiva, es impresionante. Y además numerosos deportistas que la han utilizado coinciden en su real significación. Jacques Mayol batió su récord mundial de permanencia bajo el agua tras el salto de trampolín, utilizando la relajación y la imaginación para reducir las respuestas corporales gobernadas por el sistema nervioso autónomo. Carl Lewis utilizaba la visualización para prepararse antes de las competencias.

La práctica imaginada en deporte se ha utilizado como un ensayo mental de la actuación que se quiere realizar. La **clave de su efectividad** está en que cuando nuestro cerebro imagina que está haciendo un ejercicio, está transmitiendo impulsos hasta los músculos encargados de ejecutar lo que se está imaginando. La repetición del proceso constituye, desde esta perspectiva, un auténtico entrenamiento, con la ventaja de la ausencia del cansancio del entrenamiento físico. El ideal es que se practique con una frecuencia mínimo de 3 veces a la semana, para que tenga un efecto positivo en el rendimiento deportivo.

Las imaginerías en el deporte sirven, entre otros aspectos para:

- Práctica destrezas técnicas, físicas o psicológicas.
- Práctica estrategias.
- Aprendizaje destrezas.
- Aprendizaje estrategias o tácticas.
- Solución de problemas.
- Incremento de la percepción.
- Control de las respuestas emocionales.
- Preparar el escenario de actuación.
- Para recuperarse de una lesión.

MÉTODO DE VISUALIZACIÓN

1. Comience por adoptar una postura cómoda, cierre los ojos y relájese aplicando alguna técnica de relajación si es necesario (se recomienda realizarla antes de dormir, en un lugar tranquilo y oscuro).
2. Visualice mentalmente un punto de color, acercándose desde un metro a la frente, y alejándose después. Cambie de color y repita la misma operación.
3. Ahora **imagine la mejor carrera que haya realizado**. Imagínese tal cual sucedió. Desde el comienzo hasta finalizada la carrera. Intente acompañarlo de olores, sensaciones, pensamientos y emociones que haya vivido en ese momento. Acuérdesse lo que se dijo en ese momento, las situaciones que le tocó enfrentar, etcétera. Hágalo tal cual ocurrió en la realidad. Tómese algunos minutos en recordar todo esto.
4. Luego intente **imaginar la carrera que se le aproxima**. Imagine desde que se traslada al lugar de partida hasta que cruce la meta. Trate de hacerlo tomando en cuenta todos los elementos lo más real posible, otros atletas, clima, imagínese el esfuerzo, el dolor, el cansancio, pero siempre entero y con energía, siempre de acuerdo a sus capacidades. Imagine que resuelve con éxito las situaciones que se le van presentando. Visualice finalmente el término de la carrera cruzando la meta en el tiempo esperado.

Practicando sistemática y rigurosamente esta técnica mental podrá resolver y desarrollar muchas habilidades psicológicas y cognitivas para la competencia. Es una herramienta útil en la medida en que se adquiere y se integre como parte de la preparación física hacia este tipo de pruebas. Su eficacia es clara y categórica. De ello dan fe muchos deportistas que a la utilizan a largo del mundo.

PLAN DE METAS PRE COMPETITIVO

Cuando se está preparando para una o varias carreras que se vislumbran en el largo plazo es recomendable trazarse una ruta que contengan los principales objetivos a cumplir. Para ello puede basarse en la tabla n°1 (ubicada en el capítulo de metas y objetivos) de este libro, que contiene una buena guía acerca de los tipos de objetivos que deben trabajarse con sus respectivos tiempos.

Pero además usted puede llevar a cabo el siguiente ejercicio que le permitirá trabajar los objetivos en base a una carrera particular, ya sea semanas antes o días previos:

IDEARIO COMPETITIVO

Nombre: _____

Fecha: _____

Competencia: _____

↘ Escriba 3 **metas** (de rendimiento o de resultado) que según su opinión, debería cumplir durante esta carrera:

1. _____
2. _____
3. _____

↘ Ahora escriba para cada una de las metas que ha escrito anteriormente, las posibles **debilidades** que podrían darse y que podrían perjudicar el logro de ellas.

META	POSIBLES DEBILIDADES

↘ Ahora escriba para cada una de las metas que ha escrito, las posibles **fortalezas** que podrían darse para su logro.

META	POSIBLES FORTALEZAS

↘ Una vez que haya escrito las metas y las posibles debilidades y fortalezas de cada una, se hace tan necesario como lo anterior diseñar un adecuado plan de acción para lograrlas. Este plan de acción consiste en una serie de pasos conductuales que en su conjunto posibilitarán el cumplir esa meta. Si por ejemplo se he propuesto como meta correr en 3 meses más una media maratón, el plan de acción podría contener los siguientes aspectos:

EJEMPLO DE UN PLAN DE ACCIÓN PARA UNA MEDIA MARATÓN A 3 MESES PLAZO

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Aumentaré el volumen de entrenamiento					
Aumentaré el tiempo de cada sesión					
Incorporaré técnicas psicológicas al entrenamiento					
Planificaré una mejor alimentación					
Tomaré los descansos adecuados					
Entrenaré con esfuerzo					
Entrenaré activado					

Se supone que allí deben quedar registradas todas aquellas actividades conductuales que deben llevarse a cabo para poder cumplir con la meta planteada. La idea es evaluar diariamente o semanalmente el cumplimiento de este plan de acción a través del método que a usted le resulte más cómodo.

Considere que en algún caso es importante recibir la asesoría de un profesional, por ejemplo en el tema físico, nutricional o psicológico para elaborar este plan. Finalmente evalúe además llevar un registro de sus entrenamientos, ya que ello le permitirá vislumbrar en forma clara los progresos, los cambios, las necesidades, entre otras cosas.



Km 35

PLAN PSICOLÓGICO COMPETITIVO

RECOMENDACIONES PREVIAS A LA CARRERA

Lo que hagamos de forma rutinaria antes de una carrera es de mucha ayuda para sentirnos seguros, ya que permite controlar la mayoría de las variables que en ese momento podrían estar afectando. Aquí hay un listado de recomendaciones antes de una competencia:

👉 DÍA PREVIO A LA CARRERA

- La noche anterior prepare todo lo necesario para la carrera: desde la ropa hasta otro tipo de implementos que usted utilice (pulsómetro, reloj, aparato de música si es que lo utiliza).
- Asegúrese de descansar las horas adecuadas.
- Planifique su alimentación y sobretodo el desayuno que tomará el día siguiente (no lo cambie en relación a días anteriores).
- Evite hacer ejercicios por la tarde, ocupe el tiempo en actividades tranquilas y entretenidas.
- Después de la última comida de la noche haga cosas que reduzcan la activación como ver televisión, leer, pero fuera de la cama.
- Revise los objetivos para esta carrera, intente plantearse metas tanto de rendimiento como de resultado, verificando estrategias y dificultades hacia ellas (como se señaló en el apartado anterior).
- Si está muy ansioso utilice alguna técnica de relajación o si prefiere realice actividades monótonas como contar despacio, recordar sensaciones relajantes o repetir palabras tranquilizadoras.
- Prepare mentalmente su carrera utilizando para ello la técnica de visualización antes de dormir (Ilénese de imágenes y sensaciones positivas).
- No se esfuerce por quedarse dormido. Cuanto más empeño ponga peor será, el sueño vendrá solo. Una situación que puede resultar favorable para esto es despertarse muy temprano por la mañana ese día y no dormir siesta.

👉 DÍA DE LA CARRERA

- Despierte las horas necesarias antes de la carrera.
- Consuma el desayuno planificado y en el tiempo previsto.
- Prepare el material que va a necesitar antes y después de la competición: el dorsal, el chip, líquido hidratante, etcétera.
- Planifique llegar con tiempo al lugar de la carrera, más aún si se encuentra en un lugar fuera de su ciudad o del país que no conoce. Para esto puede familiarizarse con el lugar el día previo (ello podría ayudar también al proceso de visualización).
- Lleve consigo material de primeros auxilios o de necesidad primaria en caso de cualquier dificultad, sobretodo frente a situaciones ambientales adversas como el clima.
- Haga el calentamiento de acuerdo a lo planificado y con el tiempo suficiente.
- Elija la rutina personal más adecuada. Calentar solo, en compañía, con o sin música, etcétera.
- Una vez finalizado el calentamiento, estire, descanse e hidrátese al mismo tiempo que realiza los últimos ajustes mentales. Acá puede llenarse de imágenes mentales y verbalizaciones positivas.
- Revise y ajuste bien toda su indumentaria especialmente el nudo de las zapatillas.
- Si se encuentra muy ansioso lleve a cabo alguna relajación breve que hemos incluido más abajo.
- Cuando se acerque el momento de la partida busque tareas que le distraigan, relájese pero sin perder el nivel de activación necesario.
- Disfrute de todo lo que está viviendo. Recuerde que usted está ahí por opción y la idea es disfrutar pero con responsabilidad.
- Realice el último ajuste en relación a su estrategia de competencia (por ejemplo cómo afrontará los primeros kilómetros).

👉 DURANTE LA CARRERA

- Si es necesario realice algunos ejercicios de respiración (señalados más abajo) para relajarse.
- A pesar de que pueda correr con muchas personas, intente focalizarse sólo en usted y tome contacto con su plan de acción para la carrera.
- No se deje llevar por la emoción y la euforia de la competencia y todo lo que conlleva en términos internos (psicológicos) y externos (sociales).
- No haga cambios bruscos en la estrategia ya planificada, no se deje llevar por los impulsos producto de adversidades circunstanciales.

- Que sus decisiones se adapten lo más posible a la realidad de su calidad, entrenamiento, y momento de la prueba en la que se encuentra.
- Vaya poniendo atención a los requerimientos técnicos y psicológicos que le impone el recorrido de la prueba (curvas, cuestas, bajadas).
- Si compite en grupo, ponga a prueba estrategias y tácticas prefijadas con antelación.
- No dude en hidratarse de la mejor manera aunque eso signifique algunos segundos menos, pero pueden entregar muchos minutos más al final.
- Escoja la estrategia atencional (asociativa o disociativa) que más pueda ayudarle a fortalecer el ritmo de la carrera.
- Controle en todo momento lo que se piensa, lo que se dice. Si los pensamientos son más bien negativos, utilice una técnica (como la que presentamos aquí) para detenerlos.
- Tanto como si siente fatiga, o como si percibe energía, adáptese a las circunstancias. Mantenga el equilibrio en todo momento.
- En los últimos kilómetros apóyese de imágenes mentales positivas. Busque en su cabeza competencias positivas anteriores o visualice la actual carrera. Una imagen potente es imaginarse cruzando la meta, de acuerdo a lo planificado.
- Utilice cualquier otra estrategia que estime conveniente y que la haya utilizado en una carrera anterior o que en los mismos entrenamientos hayan dado resultados.

EL CONTROL DEL PENSAMIENTO DURANTE LA CARRERA

Para controlar la conversación interna, lo primero que hay que hacer es identificar lo que cada uno se dice a sí mismo. Esto puede hacerse mediante un registro, por escrito, de las ideas que aparecen en forma espontánea en nuestro diálogo interno. El deportista, con ayuda del entrenador o psicólogo del deporte, podrá descubrir qué pensamientos de este diálogo interno favorecen o entorpecen su rendimiento. Luego se procede a clasificar los pensamientos buenos de aquellos que eventualmente pueden llevar al deportista a dis-



minuir su potencial deportivo. La idea posterior es sustituir todos aquellos pensamientos negativos por pensamientos positivos, a través de lo que se denomina “interrupción del pensamiento”, que consiste en:

1. **CENTRARSE EN UN PENSAMIENTO:** se comienza el proceso seleccionando el pensamiento que se quiere eliminar.
2. **DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO:** la interrupción del pensamiento se realiza utilizando un “desencadenante”, por ejemplo la palabra “STOP”. Pueden utilizarse como “desencadenantes” otras palabras como “basta”, “fuera” o acciones como mover los dedos o golpear alguna parte del propio cuerpo. La razón del éxito de esta estrategia puede residir en que: la orden de STOP es usada como un castigo sistemático de la conducta no deseable; es un estímulo distractor, ya que el imperativo resulta incompatible con el pensamiento; la acción de erradicar el pensamiento es, en sí misma, una respuesta que puede ser recompensada por bienestar psicológico.
3. **VACIAR LA MEMORIA:** el pensamiento desaparece durante unos momentos quedando la mente en blanco.
4. **REEMPLAZO:** Seguidamente se fija la atención en otro pensamiento neutral o contrario al eliminado. Si el pensamiento no deseable ha llegado a constituirse en un patrón dominante de respuesta, es probable que vuelva a surgir, una y otra vez, durante la sesión. Lo que procede entonces, es repetir el desencadenante y provocar la detección, una y otra vez, las veces que haga falta.

Se recomienda practicar este procedimiento primero fuera de todo entrenamiento, para familiarizarse y comprenderlo muy bien (aunque sea de fácil aplicación). Luego podría ser muy interesante ponerlo en práctica durante los entrenamientos para adecuarlo y automatizarlo (proceso más o menos complejo). Y finalmente ya se estará en condiciones de implementarlo en una carrera.

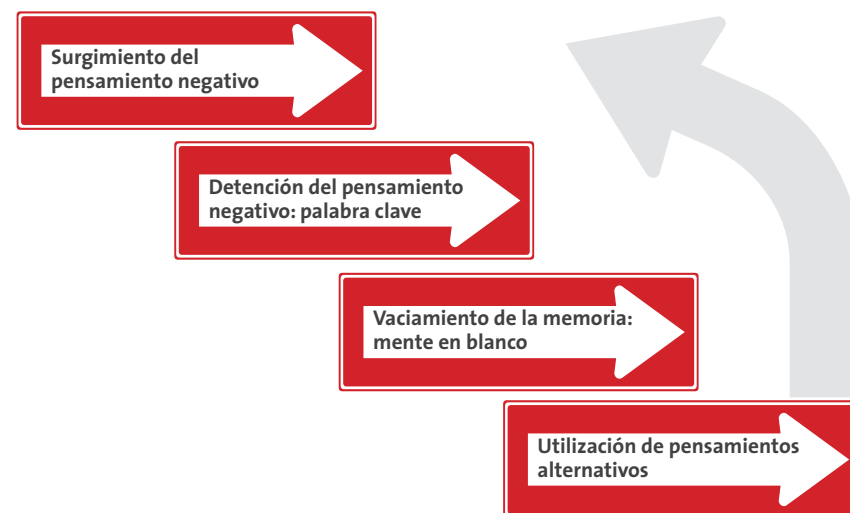
Previo a todo esto se aconseja decidir sobre cuál será el desencadenante o palabra clave para detener el pensamiento negativo, ya que, de esa manera no se destinará tiempo en ese momento, a buscar la palabra. Además es totalmente necesario identificar los pensamientos negativos más típicos y elaborar de manera anticipada algunos pensamientos alternativos y contrarios a éstos. Un experimento que ha dado mucho resultado entre algunos *runners* es grabar mediante una grabadora digital todos los pensamientos negativos que se van teniendo en una competencia, tal y como salen, sin censura. De tal forma que en un trabajo psicológico post competitivo podremos analizarlos y establecer un plan de pensamientos alternativos.

MI PALABRA CLAVE ES: _____

Plan de pensamientos alternativos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

PROCESO DE REEMPLAZO DE PENSAMIENTO NEGATIVO POR UNO POSITIVO



TÉCNICAS BREVES DE RELAJACIÓN

RELAJACIÓN CON RESPIRACIÓN PROPORCIONAL

- Realice una toma profunda y completa de aire y luego expúlselo totalmente a continuación.
- Repita este ejercicio pero contando hasta dos en la inhalación y hasta **cuatro** durante la exhalación.
- Ahora realice el ejercicio pero contando hasta tres y seis respectivamente, tomando el aire de manera más profunda y expulsándolo más lentamente.

- Posteriormente repita el ejercicio hasta conseguir la relación proporcional **4 y 8; 5 y 10;** y la de **6 y 12.**
- Enfátice que la inhalación y exhalación deben hacerse completas en cada momento.
- Finalmente realice el ejercicio en su relación máxima cuando lo domine bien, empleándolo como una forma de conseguir un estado de relajación momentáneo.

↘ RELAJACIÓN DE ZONAS TENSIONALES

- En un lugar tranquilo acuéstese en una posición cómoda, con los ojos cerrados y las piernas y los brazos sueltos.
- Recorra mentalmente su cuerpo e identifique las zonas de mayor tensión.
- Concéntrese en esas zonas y sin esfuerzo intente relajarlas muy despacio, que cada vez estén más sueltas.
- También puede imaginar sensaciones de pesadez o calor en las manos, los brazos y piernas.
- Para finalizar, vuelva a repasar mentalmente las zonas de mayor tensión y observe los cambios que se hayan producido.

↘ RELAJACIÓN ANTES DE LA SALIDA

- Respire profundamente y suelte toda la tensión.
- Respire con el diafragma tomando aire por la nariz y soltándolo por la boca e intente controlar el ritmo de la respiración.
- Procure que la respiración sea cada vez un poco más lenta, más pausada, más relajada.

**CADA PERSONA SE RELAJA MEJOR CON UNOS EJERCICIOS QUE CON OTROS.
DEBE ENCONTRAR LOS QUE A USTED, EN PARTICULAR, LE RESULTEN MÁS ÚTILES.**



Km 42

RECUPERACIÓN PSICOLÓGICA POST COMPETENCIA

EL REGISTRO PSICOLÓGICO EN LA META

Una de las recomendaciones básicas que puede hacer una vez finalizada su participación en la competencia es tener una visión global de cómo le fue. Para ello resulta muy útil en muchos deportistas realizar una visualización mental de la carrera, tomando en cuenta exactamente todo lo que ocurrió con la mejor precisión y realidad posible. Es indispensable que en esta visualización se utilicen todos los sentidos...

Aunque el entrenamiento en imaginación está a menudo limitado *a ver con los ojos de la mente*, la vista no es el único sentido significativo. En el deporte, los sentidos de la vista, oído, olfato, gusto, tacto y el cinestésico son verdaderamente importantes. El auditivo se refiere a los sonidos. El olfato se refiere a los olores, como el caso de un *runner* que huele a transpiración. El tacto es la sensación de tocar, como el sentir el dolor en alguna zona del cuerpo, el roce del calcetín o de la polera. El cinestésico es la sensación del cuerpo cuando se mueve en diferentes posiciones. Usar todos los sentidos de forma apropiada puede ayudar al atleta a crear imágenes más reales. Cuanto más real sea la imagen, más efectiva será.

Las emociones asociadas con varias experiencias deportivas son también importantes en la práctica del entrenamiento en imaginación. En el uso del entrenamiento en imaginación para ayudar a controlar la ansiedad, el enojo o el dolor, los maratonistas deben ser capaces de recrear estas emociones en sus mentes. Por ejemplo, los deportistas deben recrear los pensamientos y sensaciones que experimentaron durante la competición para comprender cómo y por qué la ansiedad perjudica su ejecución.

↘ DESPUÉS DE LA CARRERA

- Revise como estuvo la planificación antes de esta carrera. Rutinas, logística, preparación mental, etc. Compárelo con otras competencias.
- Lo anterior apunta a revisar el cumplimiento de las metas. Es importante considerar los dos tipos de metas: las de resultado (por ejemplo si se ha cumplido el tiempo esperado) y las metas de rendimiento (que podría ser la estrategia de competencia, situación que es

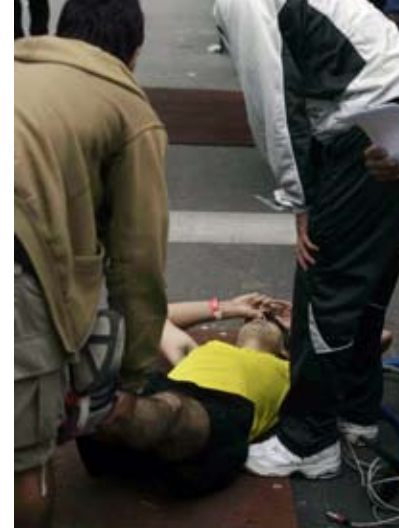
independiente del resultado).

- En lo psicológico hay cuatro variables que requieren un especial examen: la focalización de la atención, la toma de decisiones, el autodiálogo o control del pensamiento y el *hardness* (o “dureza mental”).
- Con respecto al empleo de prácticas psicológicas durante la corrida, es bueno considerar y evaluar cómo estuvo su aplicación: cómo estuvieron, cuando fueron aplicadas, cuando fueron más útiles, etcétera.
- Analizar las conductas deportivas que hayan servido como reforzadores psicológicos. Por ejemplo mirar el reloj durante la carrera, pequeñas competencias, mirar el suelo, visualizar la meta, etcétera.
- Haga un *check list* con las situaciones y conductas que modificaría para una próxima competencia.
- No evalúe todo en relación sólo al resultado obtenido, evalúe también la participación global.
- Analice los *timing* de la carrera, las estrategias utilizadas, las verbalizaciones, los pensamientos y su utilidad en cada momento de la competencia.
- Revise la estrategia utilizada. Implementación, utilidad, comodidad.
- Identifique los estados psicológicos de la competencia en la que se ha participado (utilice el cuestionario que más abajo aparece).
- Extraiga las conclusiones acerca de cómo ha sido la carrera y que puedan servirle en el futuro.
- Puede evaluarse la posibilidad de mejorar su entrenamiento potenciando alguna área como la nutricional o psicológica.
- Comparta la información con otro corredor, ya que, en el intercambio de experiencias a veces están las soluciones.
- Tómese un buen descanso. Es bueno quedar, por un tiempo, con la sensación insatisfecha de ir por más...

IDENTIFICACIÓN DE ESTADOS PSICOLÓGICOS

Es fundamental conocer los estados psicológicos asociados a las buenas y pobres actuaciones deportivas tanto de los entrenamientos como de las competiciones. Una vez identificadas es más fácil trabajar sobre lo psicológico y elaborar un buen plan de entrenamiento mental. Una buena manera de identificar los estados psicológicos se consigue aprendiendo a leer el propio cuerpo y la propia mente.

Una manera concreta de ejercitar este proceso es escribiendo los estados psicológicos que experimenta antes y durante la competición. Para ello comience por recordar las mejores actuaciones en una carrera, en la que siente que se corrió de buena manera. Puede



apoyarse mediante la técnica de visualización descrita anteriormente, con la mayor claridad posible. Tómese unos minutos para revivir esas imágenes y sensaciones y luego proceda a llenar el **Cuestionario de identificación de estados psicológicos de actuación**, que a continuación se presenta. Posteriormente realice el mismo trabajo pero visualizando la peor carrera que haya tenido y compare las respuestas.



CUESTIONARIO DE IDENTIFICACIÓN DE ESTADOS PSICOLÓGICOS DE ACTUACIÓN

Marque con un círculo el número que represente mejor cada característica :

ACTUACIÓN MUY BUENA	1	2	3	4	5	6	7	ACTUACIÓN MUY MALA
MUY RELAJADO	1	2	3	4	5	6	7	MUY NERVIOSO
MUY CONFIADO	1	2	3	4	5	6	7	NADA CONFIADO
MUY ACTIVADO	1	2	3	4	5	6	7	NADA ACTIVADO
CONTROLADO	1	2	3	4	5	6	7	SIN CONTROL
AUTOMATISMO	1	2	3	4	5	6	7	PENSANDO MUCHO
ANIMADO	1	2	3	4	5	6	7	CON MIEDO
MUY ENÉRGICO	1	2	3	4	5	6	7	MUY FATIGADO
AUTOCONSEJOS POSITIVOS	1	2	3	4	5	6	7	AUTOCONSEJOS NEGATIVOS
DIVERSIÓN	1	2	3	4	5	6	7	SIN DIVERSIÓN
CONCENTRADO	1	2	3	4	5	6	7	DESCONCENTRADO
SIN ESFUERZO	1	2	3	4	5	6	7	GRAN ESFUERZO
CON FUERZAS	1	2	3	4	5	6	7	SIN FUERZAS

Los buenos deportistas que conocen sus sensaciones reconocen que sus estado psicológicos son distintos cuando actúan bien y cuando lo hacen mal. Un buen *runner* debe tener la capacidad de realizar esta introspección, ya que facilitará el adquirir una *psicología positiva* hacia la competencia. Por ello es que lo más recomendable es completar este cuestionario inmediatamente finalizada de modo de verificar las necesidades psicológicas y que constituirán la base del siguiente paso: la construcción del plan de los objetivos y las metas.

“SI TU CEREBRO PUEDE CONVENCER A TU CUERPO DE QUE PUEDE HACER ALGO, SIN DUDA, LO HARÁ. EN DEPORTE, LA FORMA MÁS EFICIENTE DE HACER ALGO CON EL CUERPO ES INTENTARLO”.

(Carl Lewis, atleta estadounidense, ganador de 10 medallas olímpicas, nueve de ellas de oro, considerado el corredor más rápido de la década de los 80).

Haile Gebrselassie, atleta etíope, recordman de la maratón. Un tiempo extraordinario realizado el 30 de septiembre de 2007 en Berlín, Alemania.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Amutio, A.** (1998). Nuevas perspectivas sobre la relajación. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Buceta, J.** (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J., López, A., Pérez-Llantada, M., Vallejo, M. y del Pino, M.** (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el Maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, (11), 83 - 109.
- Cauas, R.** (2005, Julio). La intervención de la psicología del deporte según la ley del deporte chilena, 86. Extraído el 20 Julio, 2005 de <http://www.efdeportes.com/efd86/ley.htm>
- Cauas, R.** (2004, Abril). La psicología del deporte en Chile, 71. Extraído el 22 Abril, 2004 de <http://www.efdeportes.com/efd71/chile.htm>
- Cauas, R.** (2006, Abril). Rol del psicólogo del deporte en Chile: análisis causal y metodológico, 95. Extraído el 28 Marzo, 2006 de <http://www.efdeportes.com/efd95/psd.htm>
- Cauas, R.** (2006, Julio). Beneficios psicológicos y sociales del ejercicio físico. *Revista Deportes* 13, p. 120.
- Cauas, R.** (2007, Marzo). El entrenamiento mental en los deportes. *Revista 17 Deportes*, p. 42 - 43.
- Cauas, R.** (2007, Octubre). Primera maratón: cómo enfrentarla mentalmente. *Revista Santiago Runners news*, p. 24.
- Cauas, R.** (2007, Abril). Cuando ganar es un problema.... *Revista Triunfo*, p. 49.
- Cauas, R.** (2007, Febrero). La ansiedad en el deporte competitivo. *Revista Triunfo*, p. 49.
- Cauas, R.** (2007). Psicología y deporte: una experiencia chilena. Santiago: Cedep.
- Chevallon, S.** (2000). El entrenamiento psicológico del deportista. Barcelona: De Vecchi.
- De Diego, S. y Sagredo, C.** (1992). Jugar con ventaja. Madrid: Alianza.
- Dosil, J.** (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw Hill.
- Eberspächer, H.** (1995). Entrenamiento Mental. Zaragoza: Inde Publicaciones.
- González, J.** (1997). Psicología del deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Harris, D. y Harris, B.** (1992). Psicología del deporte. Barcelona: Hispano Europea.
- Jaenes, J. y Caracuel, J.** (2005). Maratón preparación psicológica para el entrenamiento y la competición. Sevilla: Almuzara.
- Nachón, C. y Nascimbene, F.** (2001). Introducción a la psicología del deporte. Buenos Aires: Libros del Rojas.
- Martens, R.** (2002). El entrenador de éxito. Barcelona: Paidotribo.
- Mora, J., García, J., Toro, S. y Zarco, J.** (2000). Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva. Madrid: Pirámide.
- Morilla, M., Prada, A.** (2005). Manual del corredor urbano. Sevilla: Real e Ilustre Colegio de Médicos de Sevilla.
- Ortega, E.** (2005). Autoeficacia y deporte. Sevilla: Wanceulen.
- Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J.** (1995). Psicología y Deporte. Madrid: Alianza Editorial.
- Santiago Runners, Chile** (patrocinador oficial) (2002). Maratón. Santiago: Ocho Libros

- Revista Full Runners Magazine**, edición n°8, diciembre 2006, Santiago de Chile.
- Revista Full Runners Magazine**, edición n°9, enero 2007, Santiago de Chile.
- Revista Full Runners Magazine**, edición n°10, marzo 2007, Santiago de Chile.
- Revista Full Runners Magazine**, edición n°11, mayo 2007, Santiago de Chile.
- Revista Full Runners Magazine**, edición n°8, julio 2007, Santiago de Chile.
- Revista Santiago Runners News**, n°10, agosto 2007, Santiago de Chile.
- Revista Santiago Runners News**, n°11, octubre 2007, Santiago de Chile.
- Revista Santiago Runners News**, n°12, diciembre 2007, Santiago de Chile.
- Revista Santiago Runners News**, n°13, febrero 2008, Santiago de Chile.
- Riera, J.** (1985). Introducción a la psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca.
- Riera, J. y Cruz, J.** (1991). Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas. Madrid: Martínez Roca.
- Roberts, G.** (1995). Motivación en el deporte y el ejercicio físico. Bilbao: Desclee De Bruwer.
- Roca, J.** (2006). Automotivación. Barcelona: Paidotribo.
- Roffé, M.** (1999). Psicología del jugador de fútbol. Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M.** (2000). Fútbol de presión. Psicología aplicada al deporte. Buenos Aires: Lugar.
- Roffé, M.** (2004). La preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. En M. Roffé y F. Ucha (Comp.), Alto rendimiento. Psicología y deporte (pp. 77-97). Buenos Aires: Lugar.
- Romero, A. y Ávila K.** (1999). La psicología del deporte sus aplicaciones y desarrollo en Chile. Memoria de titulación para optar al grado de Licenciado en Psicología y al Título de Psicólogo, Escuela de Psicología, Universidad de Arte y Ciencias Sociales, Santiago, Chile.
- Rubio, K.** (2001). De la psicología general a la psicología del deporte: marcos teóricos, relaciones y dependencias. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, (10), 255 - 265.
- Ruiz, R.** (2007). Características de liderazgo en el deporte del judo. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, (16), 9 - 25.
- Thomas, A.** (1982). Psicología del deporte. Barcelona: Herder.
- Valdés, H.** (1996). La preparación psicológica del deportista. Zaragoza: Inde.
- Vaquero, P.** (2005). Motivación, incentivos y rendimiento. Estudio de un caso en Hockey sobre césped. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, (14), 271 - 281.
- Weinberg, R. y Gould, D.** (1996). Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel.
- Williams, J.** (1991). Psicología aplicada al deporte. Madrid: Biblioteca Nueva.

Si usted posee información sobre clubes, instituciones deportivas o deportistas en general agradeceríamos se contactara con el Centro de Estudios del Deporte (CEDEP) Ltda., para seguir completando un archivo al respecto y preservar esta información para las futuras generaciones.

CENTRO DE ESTUDIOS DEL DEPORTE (CEDEP) LTDA.

Lincoyán 1184, Ñuñoa, Santiago, Chile.

Fono (0562) 3269194 – 3269272, Fax (0562) 3269231

cedep@cedep.cl

www.cedep.cl

Rodrigo Cauas

Psicólogo Especializado en Deportes

Gimnasio Balthus

Av. Monseñor Josemaría Escrivá de Balaguer #5970

Vitacura.

Santiago de Chile.

Fono: 4101417

Fax: 2182991

Móvil: 9/8713669

Email: contacto@psicologiadeportiva.cl

www.psicologiadeportiva.cl

Para realizar comentarios o comprar este libro dirijase a CEDEP Ltda. O escribir al siguiente correo electrónico: cedep@cedep.cl

[LOGO CEDEP](#)

[LOGO EMPRESA DISEÑO](#)

[LOGO PSICOLOGIADEPORTIVA.CL](#)

[LOGO ADIDAS](#)

[LOGO FOTOSPORT](#)