



1 Septiembre, 2024

# Las NUEVAS REGLAS para tener MENTE DE GANADOR

Contar con fuerza física y una técnica excelentes es necesario. Pero los atletas también necesitan fortaleza mental para subir al podio. Estas son algunas de las estrategias para lograr sus metas.

Por MARTY MUNSON



1 Septiembre, 2024

## MH HEALTH

### LA EXCELENCIA

es más complicada de lo que parece. Hace como unos 30 años, los coaches psicológicos se pasaban horas con los atletas intentando que completaran un evento sin fallos. "Se centraban mucho en estar en la zona, en un estado de flujo, y en intentar, básicamente, que se llevara a cabo un ejercicio perfecto", dice Sean McCann, que ha entrenado a atletas durante 33 años como psicólogo deportivo para el comité Olímpico y Paralímpico de EEUU.

Pero la perfección es algo raro: el caos está por todas partes. A medida que los conceptos de atención plena y resiliencia han ido ganando estatus en los círculos de investigación y en el imaginario colectivo como formas de gestionar ese caos, también se han establecido y dado resultados en el campo del entrenamiento de alto rendimiento. Los expertos en rendimiento mental como McCann han empezado a "centrarse en momentos de presión disruptiva", dice. Son momentos en que las habilidades mentales estándar como la visualización no funcionan porque la situación sobrepasa los recursos de los que se dispone. No puedes hacerlo en piloto automático, hay que estar alerta, concentrado y con la cabeza clara. "Hemos evolucionado para ayudar a los atletas a descubrir dónde tienen la cabeza y ser capaces de gestionar una gran cantidad de caos y no a buscar un escurridizo estado de flujo" dice McCann.

Gestionar el caos se basa en tener la habilidad de navegar a través de los momentos difíciles. Los atletas olímpicos entrenan su mente para estar preparados, ser resilientes, ágiles y tener energía. Pero no hace falta ser un atleta de primera categoría para beneficiarse de un pensamiento de alto rendimiento. Hemos pedido a entrenadores psicológicos olímpicos que nos compartan sus nuevas reglas para ganar en la vida.

### TODO SON DATOS

Para la mayoría de los atletas de élite, los ejercicios que no llegan al nivel requerido son datos que dan información y ayudan al siguiente paso. "Los atletas olímpicos usan el optimismo", dice Gervais. "Tienden a interpretar los ejercicios de tal manera que puedan ver la oportunidad de crecer". Cuanto más quisquilloso seas con los datos, mejor será la información con la que mejorar. McCann dice que se debe tener en cuenta lo que no funcionó: "¿No te ha gustado el resultado o la ejecución?". Si lo has hecho todo según el plan, pero el resultado no ha cumplido

las expectativas, es posible que no puedas controlar lo que ha pasado: por ejemplo, alguien fue más rápido que tú ese día. Si, por el contrario, no estás conforme con la ejecución, "tienes miles de datos que pueden ser útiles para el siguiente ejercicio", dice McCann. Descubre cuáles han sido los detonadores que te han sacado de la pista: ¿has dejado de lado el plan?, ¿te has distraído? "¿Es algo que no has hecho, que no puedes hacer o algo que simplemente no has hecho antes?", dice. Luego pregúntate: ¿cuándo es la siguiente oportunidad para hacerlo diferente?

### LA CALMA ESTÁ SOBREVALORADA

Es evidente que va a haber nervios en cualquier situación en la que haya mucho en juego. Esa sensación no va a desaparecer si te enfrentas a ella, así que empieza a aceptarla. "Entender que los ejercicios más importantes son internamente caóticos es muy útil", dice McCann. Eso normaliza la ansiedad.

Luego, reconduce la energía. Cuando los atletas ansiosos antes de una prueba recondujeron ese sentimiento al "entusiasmo" rindieron mejor, según un estudio en *Journal of Experimental Psychology: General*. De manera similar, tú también puedes cambiar tu diálogo interno de "bajo presión" a "intenso" y "eléctrico", dice Michael Gervais, doctor, de Finding Mastery, psicólogo del rendimiento para equipos deportivos, ejecutivos y atletas olímpicos de París 2024. Quitar los juicios y la presión "te ayuda a avanzar para enfrentarte al reto que tienes delante", añade.

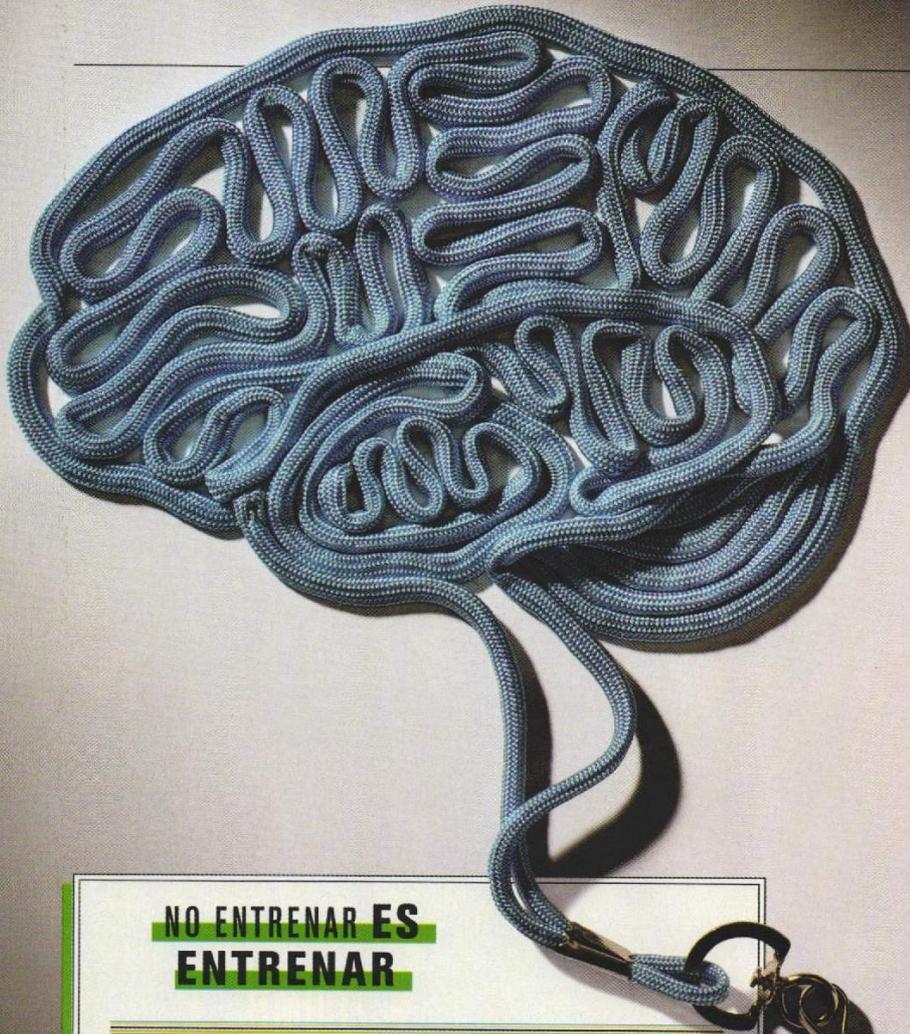
### A VECES LAS COSAS SALEN MAL

Fingir que no pasa nada cuando algo sale mal, no es la mejor idea. "Una de las cosas que los más grandes hacen más ahora que hace 25 años es ser honestos con ellos mismos", dice Gervais. "Es una de las cosas fundamentales del rendimiento, porque ahora trabajas desde la verdad y no interpretando cosas de maneras que tapan la ansiedad". Gervais es consciente de que no siempre es fácil: fue consultor para los Seattle Seahawks en 2014, cuando ganaron a Denver en una de las Super Bowl más desiguales de la historia, y el año siguiente cuando... perdieron frente a los Patriots por un corte tarde que iba directo a la línea de yarda. Brutal. "Hubiera sido una equivocación no sentir todo eso", dice. "Si te reprimas, no podrás desbloquear el rendimiento. Tienes que sentirlo para poder crecer y aprender de ello".

Asumir cuánto duele algo y la responsabilidad que tenemos en que haya sido así ayuda a construir resiliencia para la siguiente ocasión en que nos enfrentemos a lo mismo o a algo peor.



1 Septiembre, 2024



## NO ENTRENAR ES ENTRENAR

■ Robert Andrews ha sido entrenador psicológico de grandes atletas olímpicos como Simone Biles y Simone Manuel. Andrews acepta que sí, que el trabajo duro importa, pero que a veces tener una ética del trabajo incansable puede desviarte de llegar a la cima. Pensar continuamente que hay que hacer más y más cosas para obtener mejores resultados lleva a la desesperanza y no a mejoras del rendimiento.

Cuando Andrews entrena a atletas y ejecutivos que trabajan hasta el agotamiento, pero que siguen sin conseguir resultados, les pregunta: "¿Qué haces para llenarte de energía?". La respuesta debería ser algo más que "echar la siesta". "Hay que encontrar una actividad que nos llene aparte de nuestra profesión para recargar las pilas", dice. Andrews cuenta historias de campeones a los que ha entrenado a quienes el concepto de recargar las pilas les ha cambiado sus carreras. Hay un atleta que camina hasta la playa después de cenar para ver el atardecer. Otro que se reúne con sus compañeros de equipo para cenar tacos los martes. Otro va por ahí con la cámara sacando instantáneas. Así de importante es salir de la burbuja y hacer algo diferente, tanto que hasta los investigadores han llamado al tiempo de recuperación mental "la sesión olvidada" en un artículo en la revista *Journal of Applied Sport Psychology*. Y no tiene por qué ser algo que hagas solo. En una investigación de la Texas Christian University se preguntó a los atletas qué estrategias de recuperación usaban para mejorar el rendimiento mental: quienes dijeron "socializar" rindieron mucho mejor en sus ejercicios que los que no.

## EL RESULTADO NO LO ES TODO

■ El éxito es el fruto de haberte preparado para tener un buen resultado, no centrarse en el resultado en sí. Imagina que corres 1.500 m lisos y tienes un objetivo de tiempo. Si te preocupas por no tener potencia suficiente para los últimos 300 metros el día de la carrera, puede que no lo des todo al principio. "Pero si tienes un plan (no quedarte atrás demasiado pronto, decidir dónde vas a estar a los 600 metros), te estás centrando en acciones positivas", dice McCann. "Identificar qué hace buena una carrera y planearlo te da la oportunidad de hacerlo bien". Tener una serie de pasos que ejecutar independientemente de lo que esté ocurriendo (el calentamiento no ha sido bueno, alguien ha hecho un comentario desafortunado) es lo que hace que el éxito sea posible. Hay que preguntarse menos: "¿Y si no llego a mi marca?", y más: "¿Cómo voy a llegar a esa marca?". No puedes controlar si alguien va a decir algo que te molestará antes de la salida o si va a cruzar la meta solo un milímetro antes que tú. Lo que puedes hacer es cumplir un plan que te coloque en la posición en la que quieres estar. Eso siempre te hará ganar. 🏆