



LA MENTALIDAD DEL CAMPEÓN

**LAS CUATRO ESTACIONES DE LA
PREPARACIÓN MENTAL**

EKAITZ SAIES

SOBRE EL AUTOR

Soy director técnico deportivo, emprendedor y padre de tres hijos.

Competí como piragüista internacional durante más de 15 años, ganando dos títulos mundiales con mis compañeros de equipo.

Soy doctor en Psicología Educativa, con especialización en psicología del rendimiento deportivo. Fui docente e investigador en la Universidad del País Vasco (UPV/EHU).

Además, trabajo como Director Técnico de la Real Federación Española de Piragüismo. Fui Jefe de Equipo en los Juegos Olímpicos de Río 2016, donde ganamos cuatro medallas (tres de oro y una de bronce), y en los Juegos Olímpicos de París 2024, donde logramos dos medallas de bronce. En 2022, en el Campeonato del Mundo en Halifax (Nueva Escocia, Canadá), encabezamos por primera vez en la historia de España el medallero por países.

A su vez, en diferentes momentos, he apoyado a deportistas que buscan alcanzar y mantener su máximo potencial en diversas áreas relacionadas con el rendimiento. Utilizo métodos basados en evidencia y prácticas experienciales para ayudarlos a lograr un desempeño óptimo.

También soy el fundador de The Paddle Games, un innovador formato de piragüismo de sprint dinámico que se lleva a cabo en ubicaciones urbanas o atractivas, con una logística sencilla y sostenible.



© Ekaitz Saies

LA MENTALIDAD DEL CAMPEÓN

**LAS CUATRO ESTACIONES DE LA
PREPARACIÓN MENTAL**

EKAITZ SAIES

CONTENIDOS

PROLOGO

INTRODUCCIÓN

INVIERNO

MOTIVACIÓN

UNA BREVE HISTORIA PERSONAL

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

AUTO-CONOCIMIENTO

GESTIÓN DE LAS DIFICULTADES

TOLERANCIA A LA FATIGA Y AL DOLOR (TRABAJO DE BASE)

IMAGERÍA (VISUALIZACIÓN DE LA TÉCNICA ESPECÍFICA DEPORTIVA)

MINDFULNESS (TRABAJO DE BASE)

ENTRENAMIENTO AUTOGÉNICO

PRIMAVERA

AUTOEFICACIA

GESTIÓN EMOCIONAL (TRABAJO DE BASE)

TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN

IMAGERÍA (PRE-COMPETICIÓN)

MINDFULNESS (EN MOVIMIENTO)

GESTIÓN DE LAS DIFICULTADES

TOLERANCIA A LA FATIGA Y AL DOLOR (INTENSIDAD)

RESTAURACIÓN EMOCIONAL

VERANO

RUTINAS DE COMPETICIÓN

PLAN DE COMPETICIÓN

FLEXIBILIDAD Y TOLERANCIA AL CAMBIO

IMAGERÍA (TÁCTICA)

ACTIVACIÓN ÓPTIMA

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN (EN COMPETICIÓN)

MINDFULNESS (EN COMPETICIÓN)

GESTIÓN EMOCIONAL (EN COMPETICIÓN)

CONFIANZA Y AUTO-DIALOGO POSITIVO

EFFECTO HALO

OTOÑO

EVALUACIÓN

RESTAURACIÓN EMOCIONAL

CREATIVIDAD

EPILOGO

"Debemos someternos a un entrenamiento duro en invierno y no apresurarnos a hacer cosas para las que no estamos preparados." - Epicteto

"Hazlo tan simple como sea posible, pero no más simple." - Albert Einstein

"Haber escuchado algo es mejor que no haberlo escuchado; haberlo visto es mejor que haberlo escuchado; saberlo es mejor que haberlo visto; ponerlo en práctica es mejor que saberlo". - Zhuangzi



Momento en el que Maialen Chourraut gana el oro en Rio 2016.

PROLOGO

A medida que iba acercándome al final de mi carrera deportiva, comencé a sentir la necesidad de dar respuesta a las preguntas que, de forma silenciosa, habían moldeado mi trayectoria como deportista de élite. Interrogantes que emergían tanto en la victoria como en la derrota, en momentos de gloria y en instantes de duda:

- ¿Por qué algunos deportistas no solo soportan bien la presión, sino que además se crecen ante ella?
- ¿Qué hace que ciertas personas se superen a sí mismas en los momentos más críticos, cuando todo está en juego?
- ¿Cómo logran estos deportistas mantener un control emocional inquebrantable mientras otros se derrumban?

Estas preguntas no eran meras curiosidades intelectuales; representaban los misterios que definían esa delgada línea entre el éxito y el fracaso en el deporte de alto rendimiento. Preguntas que me desvelaban durante la noche tras una difícil derrota y me inspiraban profundamente al presenciar actos extraordinarios de resiliencia y compostura.

¿Qué empuja a estos "súper campeones"? ¿Es la fortaleza mental, un talento innato o algo que se cultiva meticulosamente con el tiempo? Y, lo más importante, ¿es posible comprender, enseñar y replicar estas cualidades?

Estas reflexiones me llevaron a desarrollar mi tesis doctoral: *"Inteligencia emocional y motivación: diferencias entre piragüistas iniciados, campeones y super-campeones"*. En este trabajo investigué los factores psicológicos que distinguen a los palistas según su nivel de rendimiento en piragüismo, centrándome en cómo varían la inteligencia emocional (IE) y la motivación entre tres categorías de deportistas: iniciados, campeones y los "súper campeones" (la élite de la élite).

Algunos de los aspectos clave que investigue fueron los siguientes:

1. La inteligencia emocional (IE) en el deporte: analicé cómo la capacidad de percibir, comprender y gestionar emociones influye en el rendimiento deportivo. Planteé que una mayor IE facilita una mejor

gestión del estrés, una concentración superior y una mayor adaptabilidad, proporcionando una ventaja significativa a los deportistas de élite.

2. Diferencias en la motivación: estudié las distintas fuentes de motivación que impulsan a los deportistas, comparando la motivación intrínseca (la pasión por el deporte en sí mismo) con la motivación extrínseca (recompensas externas y reconocimiento). Esto me permitió identificar cómo varían estos factores entre las diferentes categorías de deportistas.

3. Análisis comparativo entre niveles de habilidad: al comparar la IE y la motivación entre iniciados, campeones y súper campeones, busqué identificar los rasgos psicológicos que marcan la diferencia en el logro de niveles superiores de éxito. Los resultados sugieren que los campeones y súper campeones presentan no solo una mayor IE, sino también una motivación intrínseca más elevada, una combinación que parece explicar su resiliencia y alto rendimiento constante.

4. Aplicaciones prácticas para el entrenamiento: propuse estrategias prácticas basadas en los hallazgos, sugiriendo que el entrenamiento en IE y la implementación de tácticas motivacionales podrían integrarse en los programas de desarrollo deportivo para ayudar a los deportistas a alcanzar su máximo potencial.

Si bien mi tesis ofreció valiosas perspectivas sobre los componentes psicológicos del éxito deportivo, me di cuenta de que su formato teórico podía no conectar del todo con el tipo de deportistas con los que trabajo. Por ello, decidí crear algo más accesible, diseñado específicamente para ellos: un libro práctico que sirviera como una guía para dominar el arte de rendir al máximo en los momentos que realmente importan.

Este libro no solo te enseñará las estrategias que emplean los súper-campeones para destacar bajo presión, sino que te ayudará a aplicarlas activamente desde el primer capítulo hasta el último.

Está pensado para deportistas que desean desarrollar su máximo potencial de rendimiento.

Tu viaje a través de las cuatro estaciones del rendimiento comienza ahora, y es para mí un honor acompañarte en este camino de crecimiento y descubrimiento.

INTRODUCCIÓN



INTRODUCCIÓN

En el año 1918 Max Plank recibió el Premio Nobel de Física y pasó varios meses dando conferencias por toda Alemania.

Dicen que, allá donde iba, repetía el mismo discurso una y otra vez, y un día su chofer le espetó:

“Profesor Plank, debe ser aburrido contar lo mismo todos los días, incluso aunque cambie el lugar y la audiencia. ¿Qué le parece si en Munich subo yo al escenario y usted se sienta en la primera fila y escucha la conferencia con mi gorra de chófer puesta? ”

Al reconocido científico le hizo gracia la propuesta y aceptó.

Una vez en Munich, su conductor pronunció un extenso discurso sobre mecánica cuántica ante un distinguido público de la capital bávara.

Cuando llegó el turno de las preguntas, uno de los físicos asistentes le hizo la primera pregunta y el astuto ponente respondió:

"Nunca me hubiera imaginado que en una ciudad tan sofisticada y avanzada como Munich, alguien pudiera hacer una pregunta tan simple".

Dirigió su mirada hacia la primera fila del público y continuó:

“Mi conductor le responderá a esta pregunta”.

Es innegable que el conductor¹ del Dr. Plank era una persona inteligente al proponer tal ocurrencia y reaccionar de manera tan perspicaz a la pregunta del científico asistente. Sin embargo, es evidente que no tenía un conocimiento práctico o real de la temática y, lamentablemente, a menudo en la vida nos encontramos con personas capaces de citar e impartir teorías sin haberlas realmente vivido o experimentado.

¹ He leído que quizás la historia del chofer del Dr. Plank no sea del todo cierta o qué no ocurrió exactamente de aquella forma. No obstante, es un relato curioso y que encaja perfectamente con el objetivo del ejemplo.

Contrariamente a la tendencia habitual, en mi caso, primero vino la experiencia y luego la teoría, por lo que mi objetivo con este libro es compartir contigo un método práctico y empírico destinado a mejorar tu rendimiento ayudándote a desarrollar técnicas y estrategias mentales para que logres un mayor rendimiento.

No hay ningún manual que aplique este mismo enfoque.

Lo que presento es un modelo de cuatro fases, a las que he denominado las cuatro estaciones, que serían las que ya conocemos: invierno, primavera, verano y otoño.

El modelo se puede adaptar sin problema a tus períodos de entrenamiento reales. Así que, no importa si practicas un deporte individual o de equipo; un deporte de un solo “pico” de forma o un deporte de liga. Solo tienes que ajustar los periodos.

Lo mismo ocurre con los deportes de invierno. Simplemente tendrás que cambiar las estaciones.

Explicado de forma muy sencilla:

El **INVIERNO** representa la pretemporada o la fase de altos volúmenes de entrenamiento.

La **PRIMAVERA** sería una fase más específica y cercana a las competiciones.

El **VERANO** representa el período competitivo.

Y el **OTOÑO** sería la fase de transición y de recuperación.

Tradicionalmente, el entrenamiento deportivo se ha centrado sobre todo en el entrenamiento físico, ignorando muchas veces otros aspectos fundamentales del rendimiento como la psicología, la recuperación o la nutrición.

Por suerte, hoy por hoy, son muchos los que también incluyen dentro de sus preparaciones estos otros tres pilares fundamentales para el rendimiento.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cuatro elementos no suelen funcionar de forma integrada y coordinada. Por ejemplo, el psicólogo muchas veces no sabe exactamente en qué período de entrenamiento se encuentra el deportista, o el nutricionista desconoce el requerimiento calórico de una semana específica.

Si queremos lograr un rendimiento óptimo, estos cuatro pilares deben trabajar de manera sincronizada.

El principal problema para comprender el funcionamiento psicológico reside en su complejidad.

Esta complejidad se debe a las incalculables variables que entran en juego y al hecho de que no podemos medir con precisión lo que sucede en nuestra mente como podemos hacerlo con aspectos fisiológicos mediante pruebas de laboratorio, biopsias musculares, etc.

Por lo tanto, cuantas más variables y mayor incertidumbre, más simples y eficaces deberían ser los modelos.

Por este motivo, uno de los objetivos de este manual es que sea lo más sencillo posible dentro de la complejidad de la temática. Como dijo Einstein, "hazlo lo más simple posible, pero no más simple".

Lo importante en este caso es saber qué es lo que funciona aunque no sea perfecto.

Igualmente, es importante remarcar que este modelo que propongo debe seguir el principio de progresión y ser coherente con los otros pilares anteriormente mencionados: el entrenamiento, la nutrición y la recuperación de cada período.

Como herramientas adicionales para poner en práctica las técnicas y las estrategias que encontrarás en este manual, necesitarás dos cosas muy sencillas y económicas: un bolígrafo y un diario.

Cada capítulo terminará con un ejercicio específico. Los primeros capítulos (motivación, establecimiento de metas, autoconocimiento y desarrollo de la identidad, afrontamiento de las dificultades, y tolerancia al cansancio y al dolor) se centrarán en la reflexión. Mientras que los últimos tres capítulos (imaginería, mindfulness y entrenamiento autógeno) se centrarán en la práctica.

Muchos creen que el trabajo mental es como ir al fisioterapeuta, “me tumbo, me dan un buen masaje y ya está”. Pero en realidad, los mejores fisioterapeutas con los que he trabajado también te hacen trabajar y te mandan deberes para que los hagas por tu cuenta. Aquí ocurre lo mismo. Si quieres mejorar psicológicamente, no hay atajos. Tienes que trabajar, reflexionar, aprender, cambiar, dominar lo básico, seguir trabajando y seguir mejorando.

LA MENTALIDAD DEL CAMPEÓN

**LAS CUATRO ESTACIONES DE LA
PREPARACIÓN MENTAL**



INVIERNO

INVIERNO

El filósofo Epicteto, que nació esclavo, logró su libertad e incluso fundó su propia escuela filosófica hace casi 2000 años, dijo que:

"Debemos pasar un duro entrenamiento invernal y no apresurarnos a hacer cosas para las que no estamos preparados".

Por tanto, si queremos ganar. Si queremos alcanzar nuestros objetivos. La preparación es fundamental.

Pero, ¿cómo empezamos a prepararnos?

Comenzaremos con algunas estrategias y ejercicios mentales que son importantes para sentar las bases de lo que nos gustaría ver más adelante en los periodos más emocionantes como la primavera (período previo a la competición), donde los esfuerzos realizados comenzarán a florecer, y especialmente el verano (período competitivo), donde podremos ver los frutos de nuestros esfuerzos.

MOTIVACIÓN



MOTIVACIÓN

Estar motivado significa sentirse impulsado a hacer algo. Una persona que se siente llena de energía o impulsada hacia un objetivo se considera motivada, mientras que alguien que carece de estímulo o inspiración para actuar está desmotivado.

La motivación es la fuerza impulsora que impulsa a los deportistas a perseguir la excelencia, superar los desafíos y alcanzar el éxito en el deporte de alto rendimiento. En entornos deportivos de élite, la motivación distingue a quienes perseveran frente a las demandas más intensas de aquellos que sucumben ante la presión. Comprender qué motiva a los deportistas a alcanzar y mantener un rendimiento máximo es fundamental en el ámbito de la psicología deportiva, ya que la motivación influye en todo, desde los hábitos de entrenamiento diario hasta la resiliencia necesaria para una carrera duradera.

Las razones para participar en el deporte varían, y se puede distinguir entre la motivación intrínseca (el placer de participar, observar mejoras, etc.) y la motivación extrínseca (relacionada con recompensas futuras, reconocimiento externo, evitar castigos, etc.).

Una persona intrínsecamente motivada encuentra inspiración para participar en el deporte sin necesitar incentivos externos. Quienes se sienten impulsados por motivación intrínseca experimentan una sensación de independencia y competencia al involucrarse en actividades que disfrutan por sí mismas. Cuando alguien está intrínsecamente motivado, participa por el puro placer que le brinda la actividad.

En un extremo del espectro encontramos la motivación intrínseca; en el opuesto, la desmotivación, que implica una absoluta falta de motivación.

En el deporte de alto rendimiento, la motivación es compleja y multifacética. A diferencia del deporte recreativo o amateur, donde el disfrute y la forma física general pueden ser incentivos suficientes, los deportistas de élite a menudo requieren una motivación más profunda y sostenida para mantener la dedicación, disciplina y consistencia que demanda la competencia rigurosa. Factores como el deseo de logro, las metas personales, la identidad y la pasión intrínseca por el deporte

desempeñan roles clave en la configuración del marco motivacional del atleta.

Dominar los principios clave de la motivación en el deporte de alto rendimiento nos permite desbloquear nuestro máximo potencial, superar los desafíos con resiliencia y mantener la pasión y el compromiso a largo plazo.

Por ejemplo durante los últimos años que estuve compitiendo al más alto nivel mundial, solía hacerme estas tres preguntas:

1. ¿Por qué hago lo que hago?

La pregunta del “por qué” es fundamental para entender nuestra motivación. Explora los impulsores internos o externos que nos mantienen comprometidos con nuestro deporte a pesar de los desafíos, contratiempos y exigencias. Para los deportistas de alto rendimiento, los motivadores intrínsecos—como el amor por el deporte, la alegría de dominar habilidades o el crecimiento personal—suelen proporcionar una motivación profunda y duradera. Por otro lado, los motivadores extrínsecos, como el reconocimiento, las recompensas o las oportunidades profesionales, también pueden alimentar el compromiso, aunque tienden a ser menos sostenibles si no se complementan con valores intrínsecos. Comprender por qué practicamos nuestro deporte nos ayuda a volver a conectar con aquello que nos brinda satisfacción genuina, manteniéndonos comprometidos durante los momentos difíciles y preservando nuestra motivación y entusiasmo ante los contratiempos.

2. ¿Qué quiero lograr?

La pregunta del “qué” se refiere a las metas y aspiraciones que guían nuestro enfoque en el entrenamiento y la competición. Para los deportistas de alto rendimiento, establecer metas se convierte en una hoja de ruta, abarcando tanto objetivos a largo plazo (como competir a nivel élite, ganar títulos o batir récords personales) como metas a corto plazo orientadas al proceso, que hacen que el progreso sea tangible y alcanzable. Las metas claras y significativas impulsan la motivación diaria, proporcionando dirección y una forma de medir el crecimiento. Al definir lo que queremos lograr, podemos estructurar nuestro entrenamiento y mentalidad hacia estos objetivos, manteniéndonos disciplinados y energizados mientras avanzamos hacia logros mayores.

3. ¿Cuál es mi propósito?

La pregunta del “propósito” profundiza en las razones más amplias y, a menudo, más personales que nos llevan a dedicarnos a nuestro deporte. A diferencia de las metas, que son específicas y medibles, el propósito tiende a ser más abstracto y reflejar nuestros valores fundamentales, como inspirar a otros, promover la salud o representar a nuestra comunidad. El propósito actúa como una fuente de motivación profunda, generando un sentido de significado que trasciende victorias y derrotas. Para los deportistas de alto rendimiento, un fuerte sentido de propósito puede ser especialmente valioso en momentos de adversidad, anclándolos en una misión más grande y fomentando la resiliencia. Cuando articulamos un propósito claro, encontramos una fuente duradera de motivación que refuerza nuestra identidad personal, se alinea con nuestros valores y alimenta nuestra pasión y compromiso a largo plazo.

Por ejemplo, estas fueron mis respuestas a estas preguntas cuando competía a nivel élite:

¿Por qué hago lo que hago?

Porque me recuerda los buenos momentos que compartí con mi padre durante las vacaciones en piragua. También porque recuerdo cómo me sentí en mi primera competición, donde quedé penúltimo, y cómo me sentí la primera vez que gané el campeonato de España.

¿Qué quiero lograr?

Quiero ser la mejor versión de mí mismo. Y si eso me ayuda a ganar competiciones, ¡fantástico!

(Aunque, dependiendo del día y lo que estaba en juego, a veces me centraba más en los resultados, pero intentaba mantener esta perspectiva la mayor parte del tiempo).

¿Cuál es mi propósito?

Divertirme haciendo lo que amo y en lo que soy bueno.

Hoy por hoy, aunque ya no compito, sigo intentando mantenerme en forma y estas son mis respuestas en la actualidad:

¿Por qué hago lo que hago?

“Porque me encanta estar en contacto con la naturaleza, porque me encanta la sensación de deslizarme sobre el agua usando solo mi propio cuerpo como motor, y porque me encanta socializarme con otros palistas que me ayudan a tener que ir más rápido.”

¿Qué quiero lograr?

“Mi principal objetivo es estar lo más sano posible, tanto física como mentalmente, y tratar de ralentizar mi propio proceso de envejecimiento.

Igualmente, me gustaría lograr mi mejor rendimiento de los últimos cinco años.”

¿Cuál es mi propósito?

“Quiero seguir divirtiéndome haciendo lo que amo y también quiero inspirar a la gente que me rodea a para que opten por estilos de vida más saludables y desarrollen una relación positiva hacia la actividad física y la salud.”

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

Ahora es tu turno de responder a las mismas tres preguntas. Te recomiendo que escribas las respuestas en tu diario o en el dispositivo que prefieras.

Recuerda no juzgarte a ti mismo independientemente de la respuesta. No hay respuesta correcta o incorrecta. El objetivo aquí es comprender qué es lo que nos motiva.

- **¿Por qué hago lo que hago?**
- **¿Qué quiero lograr?**
- **¿Cuál es mi propósito?**

UNA BREVE HISTORIA PERSONAL



UNA BREVE HISTORIA PERSONAL

Es hora de compartir contigo una historia personal que servirá como contexto para los próximos capítulos:

En diciembre de 2010 tuve un accidente de moto nueve meses antes del Campeonato del Mundo y Clasificatorio Olímpico de 2011. El suelo estaba mojado. Frené demasiado rápido y empecé a perder el control. Mientras caía, apoyé la pierna derecha en el suelo para mantener el equilibrio, pero mi pie también resbaló y quedó atrapado entre el suelo y la moto. Escuché varios crujidos en diferentes partes de mi espalda y el cuello. Así que, decidí quedarme quieto y esperar a que alguien llamara a una ambulancia y que ésta viniera lo antes posible.

Cuando llegué al hospital me hicieron varias radiografías y finalmente vino un médico a hablar conmigo y aportar algunas novedades. Como ocurre en las películas, dijo que tenía dos noticias: una buena y otra mala.

"¿Cuál quieres escuchar primero?" me dijo con una sonrisa amable indicando que la mala no podía ser demasiado mala, o al menos eso esperaba yo.

"La buena primero, por favor", respondí.

"Bien, la buena es que tus cervicales están bien aunque la clavícula está levemente afectada, pero no debes preocuparte porque estará perfectamente en unas pocas semanas sin ninguna intervención". Me alivió escuchar aquello.

"Ahora, la mala noticia es que el peroné está roto en dos partes y necesitamos operarlo inmediatamente".

Tras de la operación, el traumatólogo me dijo que tendría que tener la pierna enyesada entre 6 y 10 semanas, dependiendo de la recuperación.

Seguía teniendo el deseo de poder estar en el Campeonato del Mundo en agosto, así que, mientras estaba en mi cama de hospital, comencé a planificar las siguientes semanas y a adaptar mis entrenamientos a aquella nueva situación.

Hablé con mi entrenador para que me consiguiera un ergómetro de kayak, que es un simulador para el entrenamiento del piragüismo en tierra.

Tenía que estar en una silla de ruedas durante un par de semanas, así que pedí a mis padres que llevaran aquel simulador a un caserío propiedad de mi familia donde podría descansar y entrenar.

Era consciente de que de repente me encontraba en una situación de gran desventaja respecto a mis rivales directos de la selección española. Sin embargo, también era consciente de que no debía centrarme en nada más que no fuera mi propia recuperación y mantener la mayor forma física posible después de pasar un par de días en el hospital y estar en una silla de ruedas.

La clave para ello fue centrarme en la siguiente cadena de pensamientos en vez de pensar en cuánto había perdido y cuánto había en juego:

**¿Qué puedo hacer hoy para ser mejor de lo que era ayer?
¿Qué puedo hacer mañana para ser mejor de lo que soy hoy?**

Nueve meses después, gané la final B en el Campeonato del Mundo asegurando, en caso de reasignación, una plaza olímpica para España en Londres 2012; e igualmente, gané el oro en los relevos junto a mis increíbles compañeros de equipo.



Un momento inolvidable en el que mis compañeros Pablo Andrés, Saúl Craviotto, Carlos Pérez y yo ganamos el Campeonato del Mundo, 9 meses después del aquél accidente de moto.

Pero la vida no siempre es un cuento de hadas con una progresión lineal y un final feliz.

En el camino enfrentaremos muchos contratiempos, y debemos aprender a bailar bajo la lluvia. Muy bien, ya sabemos qué nos motiva y qué tipo de motivación será más saludable para nosotros a largo plazo.

El próximo capítulo está diseñado para enseñarte cómo establecer metas de manera clara y efectiva.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS



ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

El establecimiento de objetivos es una técnica eficaz para cambiar comportamientos, la cual juega un papel fundamental en la búsqueda de la excelencia en el deporte de alto rendimiento. Al definir claramente lo que aspiramos a lograr, podemos agudizar nuestro enfoque y fortalecer nuestro compromiso con el éxito. Un establecimiento de objetivos efectivo no solo aclara nuestros objetivos, sino que también eleva significativamente nuestros niveles de motivación, dirigiendo nuestra atención y energía hacia el logro de estas grandes aspiraciones.

En el mundo del deporte de élite, donde el margen entre el éxito y la no consecución de los objetivos es a menudo muy estrecho, la capacidad de establecer y perseguir metas significativas se vuelve esencial.

Este capítulo explora las complejidades del establecimiento de objetivos, destacando su importancia como una habilidad psicológica fundamental.

Al comprender e implementar técnicas efectivas del establecimiento de objetivos, los deportistas pueden cultivar un camino más claro hacia sus aspiraciones, mantener su motivación y, en última instancia, mejorar su rendimiento en situaciones de alta presión.

Si queremos dar lo mejor de nosotros cuando realmente importa, necesitamos desarrollar un buen sistema de establecimiento de objetivos, y eso es lo que aspiramos lograr con esta técnica.

Nuestras metas deben ser realistas pero ambiciosas; no tienen que ser fáciles de alcanzar, pero tampoco imposibles. Además, debemos seguir el principio de progresión y andamiaje.

Por ejemplo, podemos utilizar el enfoque SMART para establecer objetivos. Se trata una técnica bien reconocida que podemos usar para definir nuestros objetivos.

La técnica SMART tiene como objetivo desglosar cinco aspectos relevantes para lograr nuestros objetivos, y cada letra representa los siguientes conceptos:

(S) Específico,
(M) medible,
(A) alcanzable,
(R) realista
(T) y basado en el tiempo

No obstante, el enfoque que empleo y propongo yo es el siguiente:

Comienzo reflexionando en mis **objetivos a largo plazo** (de seis meses a dos años). Los escribo en una hoja de papel y luego guardo dicha hoja en un cajón. De esta manera, puedo revisar mis objetivos a largo plazo si fuera necesario, pero no me gusta tenerlos delante de mis ojos todo el tiempo. El proceso diario es mucho más importante.

Después, escribo los **objetivos a medio plazo** (de doce semanas a seis meses) y, finalmente, hago lo mismo con los **objetivos a corto plazo** (de una a doce semanas).

Siempre puedes ajustar la duración de cada objetivo, pero recuerda que, al menos potencialmente, deberían ser alcanzables. Es decir, difíciles pero posibles. De lo contrario, podría afectar negativamente a tu motivación.

Por ejemplo, estos fueron los objetivos que me propuse en el momento que me rompí la pierna en aquel accidente de moto nueve meses antes del Campeonato del Mundo y Clasificatorio Olímpico de 2011.

¡Vamos allá!:

Objetivos a largo plazo: ¿Cuál es mi objetivo principal?

- 1) En nueve meses quiero competir en el Campeonato del Mundo y lograr una plaza olímpica para Londres 2012
- 2) En 21 meses quiero competir en los Juegos Olímpicos de Londres 2012

Objetivos a medio plazo: ¿Qué me gustaría lograr en los próximos meses para estar más cerca de mi objetivo principal?

- 1) En cinco meses: clasificarme para el equipo nacional español que participará en las primeras competiciones internacionales de la temporada
- 2) En ocho meses: clasificarme para el Campeonato del Mundo

Objetivos a corto plazo: ¿Qué me gustaría diariamente y/o semanalmente para ir en la dirección adecuada hacia mi objetivo principal?

- 1) Semanas 1 a 3:
 - (b) Hacerme con un kayak-ergometro y adaptarlo para poder mantener la pierna en alto
 - (c) Ajustar mi plan de entrenamiento para que pueda entrenar en casa
 - (d) Conseguir algo de material de gimnasio básico para poder entrenar en casa
- 2) Semana 4: el día de Año Nuevo (27 días después del accidente y de la operación) palear por primera vez en semanas en una embarcación más estable
- 3) Semana 5: ir al gimnasio con las muletas y centrar el trabajo en el tren superior y la pierna que tengo sana
- 4) Semanas 4 a 8: entrenar en la piscina local con una embarcación de kayak-polo (una piragua pequeña y manejable) para poder palear en agua mientras tengo la pierna enyesada
- 5) Semanas 6 a 10: palear en el agua con una embarcación más estable
- 6) Semana 10 en adelante: entrenar con mi embarcación de competición



Foto izquierda: en una silla de ruedas 9 meses antes del Mundial 2011

Foto derecha: adaptando mi entrenamiento a una nueva situación

Podemos incluso concretar más dividiendo cada **objetivo a corto plazo** en las siguientes categorías: a) psicológico; b) entrenamiento; c) técnico; d) estilo de vida; e) relaciones; y f) resultados.

El siguiente ejemplo está basado en los primeros objetivos a corto plazo mencionados anteriormente:

Corto plazo:

- 1) **Semana 1:** Hacerme con un kayak-ergometro y adaptarlo para poder mantener la pierna en alto, ajustar mi plan de entrenamiento, y conseguir algo de material de gimnasio básico para poder entrenar en casa:

b) **Psicológico:** sé que esto va a ser difícil, así que necesito adaptar mi forma de pensar a esta nueva realidad de tener que entrenar en condiciones muy sub-óptimas.

c) **Entrenamiento:** el programa de las semanas está listo, así que intentaré hacer exactamente el mismo número de series y kilómetros que están prescritos.

d) **Técnico:** necesito hacerme con un espejo para poder corregir mi técnica y aprovechar este contratiempo para mejorar ciertos errores técnicos.

e) **Estilo de vida:** me encuentro en silla de ruedas, por lo que gastaré menos calorías de lo habitual. Por lo tanto,

necesito mantener una dieta saludable y reducir mi ingesta calórica.

f) **Relaciones:** esta situación es difícil no solo para mí, sino también para quienes me rodean, por lo que debo tratar de tener la mayor empatía posible.

g) **Resultados:** quiero tener éxito en todos estos frentes. Sin embargo, si no lo logro, no debería castigarme.

Espero que estos ejemplos te ayuden a comprender el proceso de establecimiento de objetivos.

En la breve historia sobre mi accidente y mi regreso al más alto nivel de rendimiento, terminé diciendo que la vida no siempre es un cuento de hadas con una progresión lineal y un final feliz.

Nueve meses después de aquel accidente gané la Final B del Campeonato del Mundo asegurando una plaza olímpica para España para Londres 2012². Sin embargo, al año siguiente no pude ponerle mi nombre a aquella plaza y mi amigo Saúl Craviotto acabó ganando una medalla de plata en aquellos Juegos Olímpicos.

Dicho esto, estoy convencido de que un buen sistema de establecimiento de objetivos puede ayudarte a acercarte a tus sueños.

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

Ahora, me gustaría que reflexionaras sobre lo que escribiste en tu diario para responder a la segunda pregunta del ejercicio

² En realidad había que esperar a una reasignación en el Clasificatorio Continental de 2012 que finalmente ocurrió.

sobre motivación, donde te pedí que respondieras a la siguiente pregunta:

¿Qué quiero lograr?

Una vez que tengas clara la respuesta a esa pregunta, escribe en tu diario los objetivos que te gustaría lograr en el...

Largo plazo (seis meses a dos años o más)

¿Cuál es mi objetivo principal?

Medio plazo (doce semanas a seis meses)

¿Qué quiero lograr en los próximos meses para poder acercarme a mi objetivo principal?

Corto plazo (de una a doce semanas)

¿Qué quiero lograr a diario o semanalmente para poder estar encaminado hacia mi objetivo principal?

Es importante recordar que:

- a) siempre puedes ajustar la duración de cada objetivo.**
- b) las metas deberían, al menos potencialmente, ser alcanzables.**

AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE LA IDENTIDAD

AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO DE LA IDENTIDAD

Este capítulo se centrará en mejorar el autoconocimiento y el desarrollo de la identidad.

Las investigaciones sugieren que, al entendernos mejor a nosotros mismos, tendemos a ser más seguros y creativos. Tomamos mejores decisiones, construimos relaciones más sólidas y comunicamos de manera más efectiva. También es menos probable que adoptemos comportamientos deshonestos. El autoconocimiento se divide en dos grandes categorías: autoconocimiento interno y autoconocimiento externo.

El **autoconocimiento interno** se refiere al nivel de comprensión de nuestros propios valores, pasiones, aspiraciones, nuestra adaptación al entorno, nuestras reacciones (como pensamientos, sentimientos y comportamientos), fortalezas, debilidades y el impacto que tenemos en los demás. Un alto nivel de autoconocimiento interno se asocia con una mayor satisfacción en el trabajo y las relaciones, un sentido de control más fuerte y felicidad general, mientras que su falta está vinculada con ansiedad, estrés y depresión.

La segunda categoría, el autoconocimiento externo, implica comprender cómo nos perciben otras personas en relación con las mismas cualidades mencionadas. Los estudios indican que las personas que entienden cómo los ven los demás son más hábiles para mostrar empatía y considerar otras perspectivas.

Para los deportistas, tener un sentido claro de identidad es crucial. Si no tenemos una identidad bien definida o sentimos que necesita ajustes, podemos trabajar en darle forma de manera que se alinee más estrechamente con nuestra motivación y nuestras metas. Este proceso ayuda a fortalecer nuestro compromiso y proporciona una base sólida para el crecimiento personal y deportivo.

Me gusta compartir el ejemplo de Lucas Eguibar, campeón del mundo de snowboard border cross.

Lucas siempre había sido un snowboarder con mucho talento y ganaba campeonatos desde una edad muy temprana. Sin embargo, tal y como les sucede a muchos jóvenes deportistas, el mundo es demasiado emocionante como para concentrarse en una sola tarea y en un solo objetivo. Por este motivo, a pesar de que disfrutaba mucho de su deporte y contaba ya con una prometedora carrera deportiva, no estaba completamente seguro de seguir dedicando todo su tiempo y esfuerzo a una forma de vida tan exigente.

Un fatídico día, su hermano Nico tuvo un terrible accidente de moto y estuvo a punto de perder la vida. Este accidente lo dejó con severas secuelas a nivel físico y cerebral. Aquél accidente afectó sumamente a Lucas hasta el punto de dejar su actividad competitiva.

No obstante, Nico comenzó a progresar y, aunque arrastraría algunas secuelas para el resto de su vida, para Lucas, la actitud de su hermano a la hora de afrontar su recuperación le dio la motivación y el significado vital para perseguir realmente su sueño de convertirse en el mejor snowboarder del mundo.



Lucas Eguibar y su hermano Nico.

Después de recuperar la motivación y el significado de por qué quería ser el mejor, se hizo las siguientes dos preguntas:

¿Quién soy?

¿Quién quiero ser?

Unos meses después de aquel terrible accidente Lucas ganó la Copa del Mundo. Este año 2021 se convirtió en campeón del mundo.



Lucas Eguibar minutos después de vencer en la final del Mundial de 2021.

Resulta evidente que no es necesario tener que pasar por este tipo de experiencias tan dramáticas que te cambian la vida. Sin embargo, es muy importante que comprendas quién eres y quién quieres ser.

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

Responde a las siguientes dos preguntas en tu diario:

- **¿Quién soy?**
- **¿Quién quiero ser?**

Son preguntas que aunque parezcan simples, pueden tener un profundo significado. No obstante, no es necesario que te pongas a filosofar. Intenta ir al grano.

Además, he observado en numerosas ocasiones que las respuestas cambian cada año o cada pocos años. Por lo tanto, periódicamente tendremos que volver a definir o redefinir nuestra identidad ya que la vida y las circunstancias cambian constantemente.

Por ejemplo, mis respuestas siempre fueron variando ya que los retos a los que me enfrentaba y los objetivos que establecía en cada momento eran diferentes.

El objetivo de este ejercicio es que tengas una idea más clara de quién eres en este momento y quién te gustaría ser en el futuro.

Quizás ambas visiones no difieran mucho, pero igualmente nos ayudará a vislumbrar un camino.

Un camino hacia un mayor éxito.



GESTIÓN DE LAS DIFICULTADES

GESTIÓN DE LAS DIFICULTADES

El caso Lucas Eguibar es seguramente más dramático que la mayoría de los casos. Sin embargo, probablemente muchos de nosotros tendremos que lidiar con algunas situaciones difíciles en algún momento de nuestras vidas. Puede ser una lesión, una enfermedad, la ruptura de una relación sentimental o la pérdida de un familiar, por nombrar algunas.

Tal y como mencioné en mi historia personal sobre mi vuelta al alto nivel tras sufrir aquel accidente de moto, la clave para hacer frente a los retos a los que enfrentaba se basaban en poner toda mi atención a aquello que podía hacer para mejorar todos los días, en lugar de centrarme en cuánto había perdido y cuanto había en juego.

Algunos de mis amigos académicos se ofenden un poco cuando les digo que muchas de las cosas que sabemos sobre psicología las habían mencionado ya los filósofos estoicos hace 2000 años.

Hay tres estrategias que empleaban los estoicos y que han funcionado durante miles de años:

- 1) Comprende que no puedes controlar lo que te sucede en la vida, pero siempre puedes controlar lo que sentirás y harás respecto a aquello que te sucede.**
- 2) Céntrate en el proceso y no tanto en el resultado.**
- 3) Tómate la adversidad y la pérdida como una oportunidad para mejorar y hacerte más fuerte.**

A continuación comparto contigo ocho citas que pueden brindarte la perspectiva necesaria para lidiar con situaciones difíciles.

Estas reflexiones de Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, tres de los más grandes filósofos estoicos de todos los tiempos, te ayudarán a reflexionar sobre cómo lidiar con la adversidad.

Tal y como escribió el emperador estoico Marco Aurelio en su libro "Meditaciones", la vida es "más parecida a la vida del luchador que a la del bailarín". Te enseña a "estar preparado y firme para afrontar situaciones repentinas e inesperadas":

No hay nadie más infeliz que quien que nunca se enfrenta a la adversidad, puesto que no tiene la oportunidad de ponerse a prueba. - Séneca

No esperes que los sucesos salgan como los deseas. Da la bienvenida a los sucesos independientemente de manera que ocurran: éste es el camino hacia la paz. -Epicteto

Si un hecho externo te hace daño, no es esto lo que te molesta, sino tu propio juicio al respecto. Está en tu poder la posibilidad de eliminar este juicio en este mismo instante. - Marco Aurelio

Cada dificultad en la vida nos presenta la oportunidad de mirar hacia adentro e invocar nuestros propios recursos internos. Los senderos que soportamos pueden y deben presentarnos nuestras fortalezas. Las personas prudentes miran más allá del incidente en sí y buscan formar el hábito para darle un buen uso. En el caso de un suceso accidental, no reacciones de manera fortuita: recuerda mirar hacia adentro y preguntar qué recursos tienes para lidiar con él. Profundiza. Posees fortalezas que quizás desconocías. Encuentra la respuesta adecuada y empléala". - Epicteto

Te considero desafortunado porque nunca has vivido la desgracia. Has pasado por la vida sin un oponente; nadie ha podido saber de lo que eres capaz, ni siquiera tú. - Séneca

El impedimento para la acción hace avanzar a la acción. Lo que se interpone en el camino se convierte en el camino. - Marco Aurelio

La verdadera persona se revela en tiempos difíciles. Por este motivo, cuando surjan problemas, piensa en ti como un luchador a quien Dios, como un entrenador, te ha emparejado con alguien más joven y fuerte. ¿Con qué propósito? Para elevarte a la clase olímpica. - Epicteto

Afrontando los retos con una mente tranquila quitas a la desgracia su fuerza y su carga. - Séneca

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

Ahora, me gustaría que reflexionaras sobre las siguientes tres preguntas:

- **¿Cómo respondería yo a una situación difícil que podría ocurrir en cualquier momento? (una lesión, la cancelación de una competición, una pérdida sentimental, etc.)**
- **¿Cómo ME GUSTARÍA responder a una situación difícil que podría ocurrir en cualquier momento?**
- **¿Qué puedo hacer hoy para prepararme para enfrentarme a una situación potencialmente difícil en el futuro?**

Estas preguntas no pretenden alarmarte ni a crear ansiedad. Al contrario. Sirven como un recordatorio de que la vida puede cambiar en un instante y que tener un marco mental para afrontar desafíos inesperados es una parte fundamental del crecimiento personal y profesional.

Es importante reconocer que aquí no existen respuestas universales. Tu respuesta dependerá del contexto y de la gravedad de la situación. Sin embargo, la clave está en la preparación y en la anticipación. Al reflexionar sobre estas preguntas ahora, puedes comenzar a desarrollar una caja de herramientas mental que te ayude a mantener la calma y la adaptabilidad cuando ocurra lo inesperado.

En el capítulo PRIMAVERA de este libro, profundizaremos en este tema. En él exploraremos estrategias prácticas para navegar la adversidad y cultivar la resiliencia. Estas herramientas te permitirán no solo hacer frente a los desafíos, sino también utilizarlos como oportunidades de crecimiento y mejora personal.

Recuerda, la resiliencia no consiste en eliminar las dificultades del camino, sino en prepararte para responder con fortaleza, claridad y propósito. Así que tómate tu tiempo con estas reflexiones. Cada respuesta te acerca un poco más a dominar el arte de prosperar a través de la imprevisibilidad de la vida.

TOLERANCIA A LA FATIGA Y AL DOLOR



TOLERANCIA A LA FATIGA Y AL DOLOR

Desde que era un joven piragüista, nunca llegué a disfrutar demasiado del gimnasio ni del trabajo de fuerza. Además, veía que mis esfuerzos no llegaban al mismo nivel que otros compañeros. Lo único que quería era estar en el agua con mis amigos y esforzarme al máximo, pero en el medio acuático, no en el gimnasio.

Sin embargo, mi entrenador siempre intentaba explicarme la importancia de la fuerza y del acondicionamiento físico para poder destacar en mi deporte. Era un palista muy rápido, pero para ser aún más rápido necesitaba crear más fibras musculares que pudieran ser reclutadas para generar más potencia.

Al mismo tiempo, me encantaban los entrenamientos de velocidad y no disfrutaba demasiado con largas sesiones de trabajo aeróbico. Sin embargo, una vez más, mi entrenador tenía que explicarme que para soportar muchas series de sprints o competir muchas pruebas en un día, necesitaba construir una buena base aeróbica.

Por ello, aunque seguía sin disfrutar de los entrenamientos de fuerza ni de las sesiones aeróbicas, entendí que tenía que lidiar con la frustración de ver solo pequeñas ganancias en el gimnasio y gestionar el dolor y el aburrimiento de los largos entrenamientos aeróbicos.

Quizás este no sea tu caso y realmente disfrutes haciendo el trabajo de base. Conozco a muchos deportistas que lo hacen. Lo que está claro es que la mayoría de deportistas deben lidiar en algún momento con diferentes aspectos del entrenamiento (fatiga, molestias causadas por las lesiones, sobre-entrenamiento, etc.). Por ello, es fundamental que aprendas a vivir con ello y hacer las paces con este tipo de situaciones.

Cuando tenía 16 años gané mi primer Campeonato de España. Gracias a aquel resultado, ese año me llamaron para formar parte de la Selección Nacional para entrenar para el Campeonato del Mundo. Recuerdo un día en el que el entrenamiento de la mañana fue tan agotador que me eché en la cama a las 2 de la tarde para dormir una pequeña siesta y me

desperté a las 9 de la noche completamente desorientado. ¡7 horas de siesta!

Años más tarde me fui a entrenar a Australia con mi amigo Ken Wallace, campeón olímpico en Beijing 2008, y el resto del equipo australiano. Todas las mañanas nos reuníamos en el hangar de entrenamiento a las 5.30 de la mañana y hacíamos sesiones de más de 20 kilómetros. Terminábamos siempre antes de las 9 para que todos llegasen a sus puestos de trabajo en hora. En mi caso, todavía seguía estudiando, así que me iba a casa y en lugar de hacer algo productivo, me derrumbaba en la cama todas las mañanas y dormía durante un par de horas hasta que volvía a ser persona.



Entrenando con Ken Wallace, campeón olímpico de 2008. Uno de los tipos más duros y amables con los que he entrenado.

Así que, si estás pasando por una situación similar a esta, quiero que sepas que no estás solo. Hay miles de deportistas luchando la misma batalla.

Desarrollar tolerancia a la fatiga y el dolor es un aspecto fundamental del entrenamiento para deportistas de élite. A medida que un deportista empuja sus límites físicos y mentales, encontrarse con la fatiga y la incomodidad es inevitable. Sin embargo, la capacidad de soportar estas sensaciones y continuar rindiendo es lo que a menudo separa a los mejores del resto. La tolerancia no significa ignorar el dolor o forzar una lesión; más bien, se trata de desarrollar la fortaleza mental para gestionar la incomodidad y mantener el enfoque incluso cuando el cuerpo envía señales de malestar. La clave está en entender que la fatiga es un estado

temporal y que, con práctica, los deportistas pueden aprender a tolerarla y adaptarse a ella con el tiempo.

Las estrategias mentales son cruciales para construir tolerancia a la fatiga y el dolor. Desarrollar una mentalidad fuerte implica replantear la percepción del dolor y la incomodidad. En lugar de ver el dolor como una señal para detenerse, los deportistas pueden aprender a verlo como un marcador de progreso y crecimiento. Técnicas como el diálogo interno, la visualización y la atención plena pueden ayudar a los atletas a mantenerse tranquilos, concentrados y presentes frente a la fatiga. Por ejemplo, los deportistas pueden utilizar afirmaciones positivas o imágenes mentales para concentrarse en sus objetivos, bloqueando los pensamientos negativos que pueden surgir cuando se instala la fatiga. Esta resiliencia mental es clave para mantener el rendimiento cuando el cuerpo está fatigado y para superar momentos de dolor durante el entrenamiento o la competencia. Profundizaremos en estas estrategias durante el período de PRIMAVERA.

Ahora...

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

Toma tu cuaderno y reflexiona sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo me siento hoy? ¿Me siento cansado o tengo algún dolor muscular? ¿O ambos?

Tomarse un momento para evaluar tu estado físico y mental te permite reconocer si te sientes inusualmente cansado o si algún músculo está adolorido. El entrenamiento de alta intensidad a menudo puede provocar fatiga general o pequeñas molestias, pero prestar atención a estas sensaciones te ayuda a distinguir entre el dolor normal posterior al entrenamiento y señales de posible sobrecarga o lesión. Reconocer cómo te sientes es el primer paso para gestionar tu energía y ajustar tu entrenamiento según sea necesario, lo que facilita prevenir el agotamiento y mantener la consistencia en tu rendimiento.

Si pienso racionalmente, ¿son normales estos sentimientos o dolores y están relacionados con el tipo de entrenamiento que estoy

realizando y el contexto en el que me encuentro (tal vez estoy estudiando para un examen o estoy más ocupado de lo habitual en el trabajo)?

Esta reflexión es clave para mantener el equilibrio. La fatiga física y el dolor suelen ser respuestas naturales a un régimen de entrenamiento exigente, pero factores externos, como el estrés académico o una mayor carga laboral, también pueden influir en cómo te sientes. Al evaluar estos factores, puedes decidir si seguir adelante, ajustar tu rutina o incorporar estrategias adicionales de recuperación. Desarrollar esta conciencia fomenta un enfoque racional y equilibrado en el entrenamiento, permitiéndote alcanzar tus objetivos deportivos sin comprometer tu bienestar general.

Los próximos tres capítulos no requieren escribir ni reflexionar demasiado, así que quizás te parezcan más divertidos.



IMAGERÍA

VISUALIZACIÓN DE LA TÉCNICA DEPORTIVA ESPECÍFICA

IMAGERÍA

VISUALIZACIÓN DE LA TÉCNICA DEPORTIVA ESPECÍFICA

La visualización es una de las herramientas más poderosas en el conjunto de habilidades psicológicas de un deportista. Al simular mentalmente una actuación, los deportistas pueden activar vías neuronales que mejoran su concentración, confianza y preparación para la competición. En el contexto previo a una competición, la visualización permite a los deportistas imaginar actuaciones exitosas, perfeccionar habilidades técnicas y fomentar el estado mental óptimo para rendir al máximo. Este capítulo explora los tipos de visualización utilizados en deportes de alto rendimiento, sus aplicaciones prácticas y la ciencia detrás de su efectividad.

La visualización se refiere al ensayo mental de acciones, estrategias o resultados específicos. A diferencia de soñar despierto, la visualización en un contexto competitivo es intencional y estructurada, y suele centrarse en la ejecución de habilidades, planes tácticos y la regulación emocional. La visualización es una experiencia multisensorial que involucra elementos visuales, kinestésicos, auditivos y emocionales para hacer la experiencia vívida y eficaz.

La investigación neurocientífica muestra que la visualización activa vías neuronales similares a las de la ejecución física, reforzando patrones motores y mejorando la adquisición de habilidades. El cerebro “practica” acciones durante la visualización, lo que la convierte en una herramienta invaluable para refinar la técnica, aumentar la confianza y reducir la ansiedad previa a la competencia.

La visualización implica varios componentes sensoriales y emocionales:

- Visual (ver la actuación),
- Kinestésico (sentir los movimientos del cuerpo),
- Auditivo (escuchar los sonidos del entorno),
- Táctil (sentir el equipo o la superficie),
- Emocional (experimentar las emociones asociadas a la actuación).

La combinación de estos elementos hace que la visualización sea más realista e impactante.

A continuación, os relato una breve historia de una atleta que visualizó su éxito olímpico:

La atleta de triple salto española Ana Peleteiro, que ganó la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, atribuye gran parte de su éxito a la visualización. Su preparación mental fue mucho más allá de imaginarse en la pista. Visualizó cada detalle de su día de competición: salir de la Villa Olímpica, subir al autobús, calentar, e incluso la sensación de atarse los cordones de sus zapatillas con clavos.

La práctica de visualización de Ana también incluyó ensayos mentales de los mejores y peores escenarios. Se imaginaba liderando la competición y gestionando la presión, pero también se veía recuperándose después de dos saltos fallidos y necesitando un tercero para llegar a la final. Esta preparación integral le permitió sentirse lista para cualquier situación, asegurando que pudiera mantenerse serena y rendir al máximo bajo cualquier circunstancia.

Para este ejercicio en el período de INVIERNO, vamos a centrarnos en la parte básica de esta técnica, y más adelante en las etapas de PRIMAVERA y VERANO haremos que la experiencia sea un poco más sofisticada y rica en elementos sensoriales.

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

Busca un lugar tranquilo donde puedas relajarte. Siéntate en un sitio cómodo, asegurándote de que la temperatura sea la adecuada y la luz esté tenue. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración durante un par de minutos. Una vez que lo hayas hecho, concéntrate en tu técnica deportiva. Imagínate a ti mismo grabado en cámara, analizando y corrigiendo tu propia técnica. Nada más importa ahora: no hay audiencia, no hay escenario competitivo, solo tú haciendo lo que amas y en lo que destacas.

Una vez que logres ese estado mental y puedas visualizarte ejecutando tu técnica deportiva específica (esto puede suceder el primer día o tomar algunas semanas), cambia tu enfoque hacia los aspectos que puedes mejorar. Concéntrate en la postura de tu cuerpo e intenta corregir

cualquier asimetría que notes. El objetivo es imaginarte ejecutando tu mejor técnica de forma relajada.

Puede llevar tiempo alcanzar este nivel de visualización, pero no te preocupes. Si persistes, lo lograrás. Y si ya puedes hacerlo, ¡fantástico! ¡Sigue practicando! La experiencia solo mejorará en las temporadas de PRIMAVERA y VERANO.

Para concluir este capítulo, sugiero practicar este ejercicio de visualización al menos dos veces por semana antes de acostarte, durante 10 minutos. Sin embargo, puedes hacerlo en cualquier momento del día cuando encuentres unos minutos libres de distracciones y responsabilidades.

Un joven y talentoso surfista con quien trabajé practica la visualización cada noche antes de dormir, y dice que se ha vuelto una parte natural de su rutina diaria, tan natural para él como cepillarse los dientes antes de irse a dormir.

MINDFULNESS

A stylized, high-contrast illustration of a man with dark hair, a beard, and glasses. He is looking down and to the right with a thoughtful expression. His hand is raised near his face, holding a small, round object. The background features soft, abstract shapes in shades of pink, orange, and blue. The overall style is modern and artistic.

MINDFULNESS

... Start within ten seconds... Escucho un pitido y bajan los cazos de salida de color amarillo. No esperaba una salida tan inmediata y no me encuentro en la posición deseada. De hecho, creo que he salido último. No pasa nada, todavía tengo 490 metros para demostrar lo que puedo hacer. No siento pánico ni ninguna otra emoción. Simplemente continúo. Lo que estoy haciendo ahora, lo he hecho miles de veces. No siento que esté pensando en nada. Simplemente ejecuto mis movimientos comandados por el sistema nervioso central. Paso la marca de los 250 metros y aumento el ritmo. Normalmente espero a los últimos 200 metros, pero hoy decido hacerlo 50 metros antes. ¿Por qué lo he hecho? Ni idea. Echo un vistazo rápido a mi entorno y me doy cuenta de que estoy en primera posición, y quedan exactamente 50 metros por recorrer. Aproximadamente diez segundos. Tengo la mente en blanco. Cruzo la línea de meta y grito ¡SÍ!

Estas son las notas que escribí cuando gané el Campeonato de Europa Sub-23. No me podía creer lo que pasó ni cómo me sentí en aquella carrera. Durante el resto de mi carrera deportiva, deseé poder contar con un sistema para volver a alcanzar aquel estado de ánimo y de concentración, pero no sabía cómo. Así que decidí comenzar a investigar el tema.

Quizás alguna vez hayas sentido que en aquellas competiciones en las que has logrado un rendimiento óptimo, tu mente estaba en una especie de limbo, como si el tiempo se ralentizara y solo existiera ese momento. Este estado de ánimo se conoce como “estado de flujo” (definido por Mihály Csíkszentmihályi, 1975) y se alcanza a través de un estado de atención plena o *mindfulness*.

El *mindfulness* consiste en estar atento a lo que hacemos de forma intencional y sin juzgar ni rechazar la experiencia que estamos viviendo.

Se basa en prestar atención a los pensamientos, a las emociones, a las sensaciones y al entorno, sin juzgarlos.

Esta teoría tiene sus raíces en la tradición budista y fue introducida en Occidente por Jon Kabat-Zinn en 1982.

La primera vez que comencé a poner en práctica el *mindfulness* de forma consciente y sistemática fue durante la temporada 2008, y desde entonces lo he estado practicando con regularidad y enseñándolo a muchos deportistas y estudiantes universitarios.

En las últimas dos décadas, esta técnica ha recibido mucha atención en campos tan diversos como el deporte, la educación o la salud.

En el deporte, por ejemplo, las investigaciones llevadas a cabo sugieren que el rendimiento está influenciado por la capacidad de un deportista para permanecer presente sin juzgar sus experiencias internas, mientras persiste con la tarea en cuestión a pesar de una posible incomodidad interna y sin perder la atención en el momento presente.

Si esto es así, ¿cómo podemos entonces alcanzar este estado de plena consciencia?

Hay diversas formas pero la que aplicaremos para este manual seguirá el mismo principio de progresión propuesto para el resto de actividades.

Comenzaremos con un simple ejercicio de *mindfulness* sentado durante esta temporada de INVIERNO y luego comenzaremos a introducir algún movimiento en la PRIMAVERA, y hasta llegar a tipos de movimientos más específicos y complejos durante la temporada de VERANO.

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

En primer lugar, deberás buscar un lugar tranquilo donde no te molesten durante unos minutos. Puedes sentarte bien en una silla o bien en el suelo. En mi caso, prefiero hacerlo sobre una alfombra sentado en el suelo.

Después, puedes poner tus manos sobre tu zona abdominal para que puedas sentir cada respiración, o también puedes colocarlas sobre tus piernas como verás en la imagen que se encuentra más adelante.

Una vez estés sentado y relajado, respira profundamente sintiendo como tus pulmones se llenan de aire y tu abdomen se expande. Después, echa el aire sin apresurarte.

Normalmente no suelo contar la duración de mis respiraciones, pero si te sirve de ayuda, mi amigo Joe Jacobi, campeón olímpico en piragüismo de slalom en Barcelona '92 y coach de rendimiento de deportistas y ejecutivos, propone un simple y eficaz sistema de 4x4:

4 segundos de inhalación
4 segundos de espera
4 segundos de exhalación
4 segundos de espera
Repetir

Según Joe, tres o cuatro series de 4-4-4-4 es una técnica muy útil para lograr un mayor nivel de atención.

Para este ejercicio, lo único que quiero es que intentes relajarte, que te concentres en tu respiración y, como he mencionado anteriormente, prestes atención a tus pensamientos, emociones, sensaciones y entorno, sin juzgarlos. Los debes reconocer, pero no te agarres a ellos ni luches con ellos. Déjalos pasar y continúa concentrándote en tu respiración y en tus sensaciones.

Mi momento preferido para este ejercicio es cuando me despierto o cuando me voy a la cama.

Te sugiero que comiences a hacerlo a diario, pero no te sientas mal si no logras dicha regularidad.

De vez en cuando es mejor que nunca.

No obstante, te animo a que practiques esta técnica a diario durante una semana, para que se convierta en un hábito.

Empieza hoy con un minuto y, si quieres ampliar la duración, ¡perfecto!

Después mañana, suma un minuto, o más.

El objetivo es seguir aumentando el tiempo y la concentración hasta llegar a un marco de tiempo adecuado (en mi caso normalmente no suelo superar los 15 minutos por sesión).

¡Pruébalo y a ver como te sientes!

Un capítulo más y terminamos con la temporada de INVIERNO. ¡Espero que estés tan emocionado como yo con la PRIMAVERA! El momento de ver florecer todo este trabajo de reflexión y de aprendizaje de técnicas que estás realizando.

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO



ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

Antes de conocer el *mindfulness* como estrategia para mejorar el rendimiento deportivo, tuve conocimiento sobre el entrenamiento autógeno como técnica de relajación en un libro de psicología deportiva que me regaló mi padre. No recuerdo el título exacto del libro ya que se lo presté a un amigo hace unos años y perdí el contacto con él. Sin embargo, todavía recuerdo y aplico las técnicas que aprendí de aquel libro. Lo escribió un tipo estadounidense que en los años 70 u 80 viajó a la Unión Soviética para aprender de sus sistemas de entrenamiento. A pesar de las sospechas sobre algunas prácticas poco fiables en el área médica, el autor quedó impresionado con lo avanzados y abiertos que eran sus enfoques psicológicos, aceptando incluso conceptos del budismo teniendo en cuenta que la URSS era un gobierno comunista y ateo.

El entrenamiento autógeno implica una serie de ejercicios diseñados para producir sensaciones de calor y de pesadez. Sensaciones típicamente asociadas con la relajación.

Esta forma de auto-hipnosis hace que centremos nuestra atención en producir y sentir ciertas sensaciones.

La técnica del entrenamiento autógeno fue desarrollada por el neurólogo alemán Johannes Heinrich Schultz en la década de 1930. Algunos estudios la han asociado con una reducción de la ansiedad, de la frecuencia cardíaca y de la fatiga; y también con una mayor sensación de control, mejor concentración y mejor calidad del sueño.

El proceso implica seis fases de entrenamiento secuenciales en las que se utilizan auto-afirmaciones verbales para dirigir la atención a sensaciones corporales específicas.

En la **Fase 1**, se guía a la persona para que se concentre en lograr pesadez en los brazos y en las piernas, comenzando con el brazo o la pierna dominante.

Aquí, emplearemos afirmaciones como "Mi brazo derecho está pesado" y se utilizan repetidamente para lograr pesadez en las extremidades que elijamos. La sensación será "anulada" por la persona, doblando el brazo o abriendo los ojos.

Una vez que hayamos logrado estas primeras sensaciones, en la **Fase 2** el objetivo es lograr calor en brazos y piernas. De manera similar a la anterior, emplearemos la afirmación "mi brazo derecho está caliente". Utilizaremos esta frase repetidamente pero de forma pausada para conseguir una sensación de calor en el brazo derecho. Después, pasaremos a otras extremidades.

La **Fase 3** implica la regulación de la frecuencia cardíaca y utilizaremos la afirmación: "mis latidos son lentos, relajados y tranquilos".

La **Fase 4** se centra en regular la frecuencia respiratoria mediante la afirmación: "mi respiración es lenta, relajada y tranquila".

En la **Fase 5**, tratamos de sentir sensaciones de calor abdominal. Para ello colocaremos una mano en la zona abdominal y emplearemos la afirmación "mi abdomen está caliente".

Finalmente, la **Fase 6** tiene como objetivo lograr una sensación refrescante en la frente. Para ello, emplearemos la afirmación "mi frente está fría".

Una vez que la persona logre generar sensaciones de pesadez y calor de sus extremidades, controlar la temperatura percibida de su área abdominal y de su frente, y reducir su frecuencia cardíaca y respiratoria, aumentará el potencial para lograr un estado relajado real.

Igualmente, en mi caso, una vez que los deportistas con los que trabajo son capaces de controlar estas seis etapas, incluyo una variación en la que les digo que se imaginen que tienen una pelota en la mano y que deben rodarla de una mano a la otra sin perder el contacto con su piel.

Después, les digo que muevan dicha pelota imaginaria a cualquier parte de su cuerpo.

Finalmente, les digo que se concentren en una parte que puedan tener dolorida o levemente lesionada y que utilicen la pelota imaginaria para masajear la zona afectada.

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

Busca un lugar tranquilo donde puedas tumbarte cómodamente.

Concéntrate en tu respiración durante dos minutos y empieza a pasar progresivamente por las seis etapas del entrenamiento autógeno.

Fase 1: repítete a ti mismo “mi brazo derecho me pesa” repetidamente pero con calma hasta que logres pesadez en tu brazo derecho. Luego, indícate a ti mismo la afirmación "mi brazo izquierdo está pesado". Una vez lo hayas logrado, pasa a las piernas y a cualquier otra parte del cuerpo que elijas.

Fase 2: repítete a ti mismo "mi brazo derecho está caliente" repetidamente de una manera tranquila para ayudar a facilitar el calor en el brazo derecho y luego trata de tener esa misma sensación en otras partes de tu cuerpo.

Fase 3: repítete a ti mismo la afirmación "mis latidos son lentos, relajados y tranquilos". para regular tu frecuencia cardíaca.

Fase 4: repítete a ti mismo "mi respiración es lenta, relajada y tranquila" hasta que logres regular tu frecuencia respiratoria.

Fase 5: repítete a ti mismo la afirmación “mi abdomen está caliente” para generar sensaciones de calor abdominal.

Fase 6: repítete a ti mismo "mi frente está fría" para lograr una sensación de frescor en la frente.

Te sugiero que pruebes este ejercicio un par de veces a la semana durante este periodo del INVIERNO, y siéntete libre de aumentar la regularidad si crees que necesitas relajarte más y reducir tus niveles de ansiedad.

FIN DEL INVIERNO

Si has llegado a esta parte del libro, te felicito y te agradezco por acompañarme en esta primera etapa del viaje.

Has realizado la parte más difícil: la preparación INVERNAL.

Has sentado las bases para que tu trabajo florezca (PRIMAVERA) y te prepares para recoger los frutos de ese esfuerzo (VERANO). Confío en que te gustarán las próximas partes del libro donde profundizarás en las técnicas que los súper-campeones utilizan para prepararse para las competiciones y rendir al máximo cuando realmente importa.

Tómate el tiempo necesario para practicar todas estas estrategias del INVIERNO y recuerda que, aunque a veces pueda parecer un trabajo arduo, no debes preocuparte por hacer estos ejercicios a diario. Si un día no tienes ganas de hacerlos, no te preocupes. Lo importante es la consistencia general y confiar en el proceso.

Ahora llega el momento de la PRIMAVERA y de ver florecer las habilidades mentales que hemos trabajado.



FIN DEL INVERNO

LA MENTALIDAD DEL CAMPEÓN

**LAS CUATRO ESTACIONES DE LA
PREPARACIÓN MENTAL**

EKAITZ SAIES