

## VISUALIZACIÓN

Aunque como deportistas, casi cualquier momento es bueno para utilizar esta herramienta psicológica, en una situación prolongada de “inactividad relativa” como la que estamos viviendo, puede ser de gran ayuda. Ahora que no podemos poner en práctica en nuestro lugar de entrenamiento habitual o en competición, todas aquellas habilidades que hemos estado trabajando casi día tras día desde que empezó la temporada, buena alternativa es que lo hagamos en imaginación. Al fin y al cabo, las conexiones neuronales que se generan en nuestro cerebro son casi tan fuertes al entrenar en imaginación que cuando lo hacemos en la pista, sala, piscina o instalación que corresponda. De ahí, que esta sea una herramienta muy utilizada por los deportistas profesionales cuando están lesionados. Por ello, os invito a que busquéis un hueco en vuestra nueva planificación diaria para practicarla. No voy a negar que si pudiésemos continuar con nuestra rutina habitual sería mucho mejor, pero la situación es la que es y, dadas las circunstancias, el entrenamiento en visualización es algo que no deberíamos desaprovechar. Dicho esto, os dejo las siguientes pautas generales que espero os puedan servir de guía para entrenar en casa de una forma un poco diferente, pero igualmente útil:

1. En primer lugar, **busca un lugar tranquilo** de tu casa. Luego, sentado o tumbado, cierra los ojos mientras **tomas consciencia de tu respiración**. Durante este proceso, pon toda tu atención en cómo entra el aire por la nariz durante 5” y en cómo lo expulsas por la boca durante 8”.
2. **La respiración** es mejor **que sea abdominal**. Para saber si lo estás haciendo bien, coloca una mano justo debajo del ombligo y otra sobre tu pecho. Al respirar, la única que debería moverse es la que está justo sobre tu abdomen.
3. Una vez alcanzado un estado de semi-relajación, **concreta qué habilidad vas a entrenar y el resultado** que quieres obtener al ejecutarla. Puede ser la modificación o adquisición de un gesto técnico, una toma de decisión, el uso de

autoinstrucciones o palabras clave en una situación concreta de competición, el uso de un determinado lenguaje corporal tras un error, ...

4. Ahora, crea una **imagen mental del contexto** donde vas a ejecutar dicha acción/conducta/habilidad lo más real posible. Para ello, **utiliza el mayor número de sentidos**. Por ejemplo, los sonidos que vas a escuchar (murmullo del público, bote del balón, instrucciones del entrenador...), los olores,... (el magnesio del gimnasio, el cloro de la piscina, la resina que se utiliza en balonmano, ...). Relacionado con el sentido de la vista, probablemente el que más utilices, fijate en detalles del escenario en el que vas a competir: ¿qué instalación?, ¿en qué tipo de superficie?, ¿cuál es el color de la pista?, ¿contra quién vas a competir?, ¿quién está en la grada?, ¿qué ropa llevas? Incluso te propongo que trates de percibir el tacto sobre tu piel de la camiseta que llevas puesta...
5. Esa **imagen mental** que dibujes en tu cabeza trata de verla **en primera persona**, es decir, como si estuvieses viéndola a través de una GoPro.
6. Una vez puesto en contexto, pon tu **atención en las sensaciones** que quizás estés experimentando al recrear en tu mente esos instantes previos a competir o entrenar o los que percibes en medio de la acción en cuestión (respiración más o menos relajada, cierta tensión muscular, sudoración, hormigueo en el estómago...) y mantenlas bajo control utilizando alguna técnica de relajación que conozcas.
7. **Despeja tu mente** de los posibles pensamientos negativos que a veces aparecen poco antes de tirarte a la piscina o de que suene el silbato de inicio de partido. Puedes meterlos de forma simbólica en una bolsa y esconderla en un lugar que no se vea o, simplemente, no des credibilidad a cualquier cosa que se te pase por la cabeza, mientras te recuerdas que **estás preparado** para el reto al que te vas a enfrentar.
8. **Ahora que ya estás listo, ejecuta en tu cabeza la habilidad** que previamente has seleccionado. Hazlo primero a cámara lenta y vete progresivamente aumentando la velocidad hasta que seas capaz de reproducirla a velocidad real.

Realiza la acción cuantas veces quieras, y **quédate con la sensación final de satisfacción** de cuando las cosas salen como realmente quieres.

*“I am a big believer in visualization. I run through my races mentally so that I feel even more prepared.” - ALLYSON FELIX*