

Saber COMPETIR

Y tú, ¿por qué te quieres superar?

Enfrentarse a una competición puede ser un arma de doble filo que genera grandes satisfacciones, pero también importantes bloqueos. Para que no te “atasques”, este mes, la psicóloga deportiva Patricia Ramírez nos da las claves para aprender a competir.

PATRICIA RAMÍREZ,
Psicóloga del deporte, @patri_psicologa

Pensamos que la palabra competir se asocia a todos aquellos que se dedican a la alta competición. Competir nos acerca a conceptos como ganar, superación, esfuerzo, sudor y lágrimas, sufrir, dolor, rivalidad, competitividad, querer más y más. En el deporte de alto rendimiento no basta con mejorar tu marca, necesitas superar a tu rival para hacerte con el título. Los profesionales del deporte viven de sus éxitos, de los que dependen becas, patrocinios, continuidad y poder seguir entrenando con tranquilidad para no tener que compatibilizarlo con otra actividad profesional.

Pero tú, ¿por qué compites?

Muchas son las personas que de su carrera, ciclismo o cualquier otro deporte hacen su propia competición. ¡Competir te pone! Competir contigo mismo implica:

Superarte. Siempre quieres más, siempre quieres hacerlo mejor. No por perfeccionismo, sino por el afán de superación.

Esforzarte y trabajar para ti mismo. Genera orgullo, seguridad y apreciación por uno mismo.

Motivación. Un objetivo nuevo y desafiante te lleva a estar concentrado, a tener un motivo por el que seguir luchando.

Concentración. Un reto distinto, que implica mayor dificultad, requiere de un proceso atencional consciente. Cuidar más la técnica, medir el esfuerzo y otras variables.

Bienestar. El placer de cruzar tus límites te lleva a sentirte plétórico. Además, la generación de endorfinas y dopamina generan un estado de felicidad interna que para los que no lo han experimentado es difícil de explicar.

Elevar los niveles de confianza. Le dedicas tiempo y trabajo a una actividad en la que tu propio esfuerzo te lleva a superarte. Eres tu rival. Te organizas, mejoras y vas descubriendo en ti una fuerza de voluntad que igual desconocías. Te conviertes en alguien con potencial, con capacidades y afán de superación.

Orgullo y respeto. Eres padre o madre, amigo, compañero, pareja, alguien a quien muchos admiran por tu fortaleza.



Escuchas comentarios como “qué valor salir a correr a esas horas”, “de verdad que te admiro, yo sería incapaz”. Y todos estos refuerzos no hacen más que alimentar tu bienestar y fortalecer tu relación con tu deporte y tu entusiasmo.

¿Cómo entrenar el aspecto psicológico de la competición?

A pesar de que competir es muy atractivo para muchos, para otras personas puede ser motivo de bloqueo mental y físico. Ocurre cuando la persona interpreta la competición como una amenaza, una situación en la que tiene que luchar y para la que se contempla sin recursos suficientes. Ante lo temido, tu sistema nervioso reacciona con la respuesta de ansiedad, que afecta tanto física como psicológicamente. Deportistas que llevan todo el año entrenando duro, visualizando el objetivo, planificando una temporada, descansando, tratándose con fisioterapeutas, sacrificando otros hobbies y actividades para prepararse una competición. Y de un plumazo, todos sus sueños se vienen abajo, aparece sensación de confusión, tensión y agarrotamiento muscular, dificultades para respirar, no se compite fluido, presión en el pecho, problemas para conciliar el sueño la noche anterior, diarreas y un largo etcétera de síntomas. El aspecto psicológico de la competición también se puede entrenar, igual que lo haces con la técnica y la preparación física. Veamos cómo:

Escribe la historia a tu manera

¿Y si planificar lo que deseas vivir y cómo deseas competir te permitiera correr mejor? Los objetivos y los planes que ponemos por escrito aumentan el compromiso que el cerebro mantiene con ellos. No te aseguran el éxito, pero si ayudan a que se materialice. Necesitas planificar tus entrenamientos con sentido común, orientado por algún profesional, saber qué tiempo hará, con qué vestimenta estás más cómodo, adaptarte las zapatillas, conocer el lugar de la prueba, pensar en la estrategia, toma de decisiones, conocer qué dificultades y soluciones pondrás, elegir lo que quieres sentir y de lo que quieres disfrutar. Se trata de visualizar y poner por escrito tu competición y tener todo lo posible bajo control. Anticiparte y planificar te da seguridad y permite que tu atención consciente esté en lo que realmente es importante: qué hacer, pensar y sentir en el momento en el que compites. Para que tus objetivos tengan sentido y puedan ayudarte de verdad, redáctalos en función de tu rendimiento, no del resultado que quieres alcanzar. El resultado no depende solo de ti. Depende de tus rivales y de otras variables que no puedes decidir tú. Genera frustración establecer un objetivo como "ganar", si luego haces la carrera de tu vida, mejoras tu marca personal y, a pesar de esto, otro corredor te supera. No habrás alcanzado tu objetivo a pesar de haberlo intentado todo de forma exitosa. Piensa en términos de rendimiento, lo que tú puedes hacer: ser intenso, mantener la concentración, llevar un ritmo inteligente en la carrera, hidratarte, tomar las decisiones adecuadas, cuidar tu técnica, etc.

Tus pensamientos son determinantes

El pensamiento es el cimiento de otras variables psicológicas, como las emociones, la confianza y seguridad, atención y concentración. Entrenar lo que pasa por tu mente es vital a la hora de competir. Eres lo que piensas, compites según piensas y sientes como piensas. ¿Quién elige lo que pasa por tu cabeza? Tú. Tienes dos posibilidades y ambas incompatibles entre sí: o piensas en términos de éxito o piensas en fracasar. Hablarte de forma positiva te dará confianza y mejorará tu estado de ánimo en los momentos más duros de la competición. El cerebro es el responsable de llevar el ritmo de todo lo que haces y decides cuando compites. Tus acciones suceden cuando la mente lo ordena. Y lo que dice la mente, lo eliges tú. Puedes entrenar tus pensamientos poniéndolos por escrito. Elige las diferentes etapas en las que se divide tu competición. Por ejemplo, si se trata de una media maratón, elige dividir mentalmente la carrera en 10 etapas de 2 kilómetros y busca diez palabras claves o pensamientos que vayas a decirte en tus etapas imaginarias. Puedes empezar las primeras etapas de 2 kilómetros con técnica de carrera, revisar como respirar de forma fluida, sentir como los pulmones se oxigenan, concentrarte en la pisada, concentrarte en cómo te impulsas con el braceo... Y así hasta que llegues al kilómetro 12 o 15, cuando ya tengas más de la mitad terminada, busca pensamientos motivadores para llegar a la meta y completar los 21 km con buenas sensaciones. Tenerlo todo por escrito de antemano, facilita el aprendizaje y que el cerebro se acostumbre a pensar en otros términos. Incluso puedes practicar tus pensamientos durante los entrenamientos. No dejes nada a la improvisación. En el momento en el que te sientes dolorido o fatigado, nuestro cerebro también se cansa y tiende a pensar en negativo y de forma catastrófica. Tener de antemano una lista de pensamientos que te motiven en lugar de que te hundan, será una herramienta muy útil para seguir teniendo fuerzas y motivación.

Atención y concentración

Las pruebas de media y larga duración requieren de un proceso atencional importante. El cerebro se fatiga igual que lo hacen tus piernas y brazos. Necesitas concentrarte en el presente, en lo que está ocurriendo. La capacidad de concentración requiere estar pendiente de lo que suma, de lo que tienes que hacer en cada momento de tu competición y a la vez desatender lo que resta, como el cansancio, las ganas de tirar la toalla o que haga un día lluvioso. El presente es lo que ocurre a tu alrededor, las sensaciones, los signos de seguridad, tu energía, la técnica, el paisaje, la respiración, todo lo que te haga estar aquí y ahora, como decía Nick Nolte en 'El Guerrero Pacífico'. Trabaja la conciencia plena, la capacidad de estar presente en cuerpo y alma. Esto requiere dejar de pensar en el resultado, en la marca, en la meta, para estar pendiente de tu rendimiento y las decisiones que tienes que ir tomando a lo largo de la competición. Daniel Goleman en su último libro 'Focus', explica que el cerebro no es capaz de atender dos actividades a la misma vez. O estás en el presente y disfrutando o estás pensando en errores cometidos o en el futuro de lo que quieres alcanzar. En competición, tienes que estar compitiendo con tu mente y tu cuerpo.

Saber sufrir

Sufrir también se entrena. Muchos deportistas lo pasan terriblemente mal en la competición. Competir requiere una exigencia mayor a la que te impones cuando entrenas, por lo que normalmente no coges la experiencia con esas sensaciones. Lo peor que puedes hacer es centrarte en ellas y generar pensamientos del tipo "no puedo, voy fatal, estoy sufriendo". Pensar así solo hará que te escanee y te centres en lo mal que lo estás pasando. Prepárate de antemano para pasar por momentos duros, valóralos como parte de tu éxito y recuerda siempre que son el paso que necesitas dar para superarte y competir. Nadie consigue su objetivo de forma fácil. Incluso prueba a recrearte en esas sensaciones y transformarlas en algo que te aporte, en un aprendizaje. Puedes pensar algo como "es normal, soy la bomba, lo que estoy consiguiendo, luego me voy a sentir genial, venga, venga, tira, claro que puedes, un poco más". Lo que entrenas, los tiempos, los rodajes, esa es tu 'zona de confort'. Pero competir es algo más. Tienes que reforzarte mucho para ser capaz de lo que estás haciendo. ¡Aquí está tu mejor yo! Competir al mejor nivel, ser capaz de soportar el dolor, las sensaciones negativas, tanto físicas como psicológicas, no bajar los brazos, son actitudes que se pueden aprender. Solo hay que estar dispuesto a ello.



Para no rendirse

Si al final te flaquean las fuerzas, recuerda este decálogo para poder seguir tirando de ti:

- 1. No pierdas nunca de vista lo que te apasiona.** La pasión es tu motivación. ¿Por qué estás hoy aquí? ¿Por qué quieres competir? Disfruta del camino, no solo de llegar a la meta. Si no te ganas la vida con el deporte, no puedes perder nunca de vista la idea de disfrutar.
- 2. Busca superarte.** Pero no solo en la marca, sino en exponerte, estar ahí, pasarlo bien, conocer la ciudad o la experiencia de competir.
- 3. Ponerte un dorsal siempre dispara la competitividad.** No te dejes llevar por la presión, ni te exijas si te va a bloquear. La mejor manera de superarte es dejar que todo fluya, que sientas el momento, que te sumerjas y fusiones con él. Estás tú y tu deporte.



- 4. No te machaques si algo no sale bien.** Olvida el error y centra tu atención en el presente. Si le das vuelta a lo que acaba de ocurrir, no estarás centrado en lo que estás haciendo ahora.
- 5. Enamórate de la competición.** De sus sensaciones, de su entorno, incluso del sufrimiento.
- 6. Controla el nivel de activación.** Que no falle ni por exceso ni por defecto. La ansiedad precompetitiva y el saber que te lo juegas todo a una elevan los niveles de ansiedad y puede generar bloqueos, tanto a nivel mental como físicos. Trabaja con alguna técnica de visualización, relajación e hipnosis que te permitan competir a tu mejor nivel.
- 7. Las condiciones nunca son perfectas, tu actitud sí.** No importa el rival, importas tú. Compites más con tu actitud que con tu talento.
- 8. Disfruta entrenando y entrena bien.** Tus sensaciones entrenando son las que te van a dar seguridad de cara a la competición. Entrena tu actitud y cabeza porque forma parte de la competición.
- 9. No olvides trabajar en tu confianza y seguridad.** Depende de lo que pienses de ti, lo que te hablas a ti mismo y los recursos que crees que tienes. Tú eres lo que tú crees que eres, ni más ni menos.
- 10. La única persona que puede dejarte en el camino eres tú.** Te podrán superar en calidad, en talento, en preparación física, pero en actitud, no.

METROPOLITAN BARCELONA Midnight Trail

05.09.2014

14,5km



METROPOLITAN
IRADIER
C/Escoles Pies, 105

METROPOLITAN
BALMES
C/Balmes, 215

METROPOLITAN
LAS ARENAS
C.C. Arenas de Barcelona.

METROPOLITAN
SAGRADA FAMILIA
C/Provença, 408

METROPOLITAN GALILEO
C/Galileo, 186

METROPOLITAN
GRAN VÍA
Gran Via de l'Hospitalet, 142

METROPOLITAN
Tu momento. Tu club.

www.metropolitanmidnighttrail.com