



## ¿Calientas tu mente?

A veces no superamos determinados retos físicos no porque nuestro cuerpo no esté en forma, sino porque no potenciamos nuestra mente

Así a bote pronto, la pregunta puede parecer más sexual que deportiva. Todos sabemos que calentar es un aspecto fundamental de la rutina del entrenamiento de cualquier deportista. Permite preparar tus músculos, tu corazón, tu respiración y otras respuestas para alcanzar el máximo potencial. Porque nadie pasa de cero a cien de golpe. No sería saludable. El calentamiento forma parte de la adaptación y de la prevención de lesiones.

Cada disciplina deportiva tiene su forma específica de calentar dependiendo de la exigencia y del tipo de la actividad deportiva. Pero, ¿te preparas también mentalmente para tu sesión de entrenamiento? La mayoría de los deportistas, tanto profesionales como populares, no lo hacen.

Si solo calientas a nivel físico antes de iniciar tu actividad, no estás preparado mentalmente para entrenar cuando estás en el tee del uno o cuando chutas el primer balón. Ese momento requiere de una rutina mental para que, cuando chutes tu primer balón, corras la primera de las series o golpees tu primer drive, estés al cien por cien. Calentar emociones y pensamientos también tiene sus ventajas. ¿Cuáles son? **2. CUIDA TU PESO**



No se trata de tener las medidas perfectas, al carajo con eso. Se trata de tener un peso sano. Todo lo que te sobra de peso suele ser grasa. No la necesitas.

### **1. POTENCIAS LA CONCENTRACIÓN**

¿No te has dado cuenta de que cuando te pones a leer, a estudiar o a trabajar, en el momento en el que inicias tu concentración esta es menor que pasados unos veinte minutos? Se debe a que la concentración requiere de una fase de calentamiento. Por eso no es aconsejable empezar a estudiar con la materia de mayor dificultad. Lo mismo ocurre en el deporte. Si quieres estar cien por cien concentrado en tu primer rondo o en tu primera serie, necesitas realizar ejercicios que te metan en el entrenamiento antes de iniciarlo. Puedes practicar para ello con técnicas de meditación. Se trata de dedicar unos minutos a centrar tu atención en el aquí y en el ahora, dejando de prestar atención a lo que resta.

### **2. MEJORA LA TÉCNICA Y EL APRENDIZAJE**

Las técnicas de imaginación guiada o visualización permiten que tu cerebro visualice y anticipe aquello que quieres lograr en la sesión de entrenamiento. Puedes visualizar la sesión completa, con los cambios de ritmo, con lo que te vas a decir, o puedes visualizar momentos muy concretos, como es la técnica de la zancada que quieres perfeccionar o la volea. Visualizar permite tener imágenes mentales que preparan al cerebro para la ocasión. El cerebro no distingue entre lo que visualizas y lo que ejecutas, para él es la misma experiencia y en ambas, conecta los circuitos cerebrales que te llevan a ejecutar ese ejercicio. Así que cada vez que visualizas con éxito, ahondas más en la automatización de esa actividad. La visualización motiva y favorece el aprendizaje.

### **3. AUMENTA LA MOTIVACIÓN**

Salir a entrenar requiere tener claro el plan de entrenamiento en la cabeza. Conocer la dificultad, los tiempos, los descansos, el nivel de éxito que desees obtener. Antes de entrenar, coge la rutina de poner por escrito qué desees conseguir hoy en tu sesión de entrenamiento, pero no en cuanto al resultado, sino en cuanto al rendimiento. ¿Qué tienes que hacer, en cuánto tiempo, de qué manera? Y cuando finalices tu sesión de entrenamiento, valora si has alcanzado lo que te habías propuesto. De no ser así, podrías anotar cuáles serán las soluciones de mejora para la próxima sesión. ¡No se te ocurra machacarte si no lo consigues! Estar enfocado en lo que desees hacer, motiva.

### **4. GANAS CONFIANZA Y SEGURIDAD**

Tener una rutina mental permite realizar todas las pautas de las que hemos hablado: redactar objetivos, visualizar, motivarte y esto nos prepara para entrenar. En el momento en el que inicias tu rutina psicológica de calentar, tu cerebro sabe que el siguiente paso es entrenar. Nos da seguridad tener un plan mental de aquello que vamos a ejecutar.



## 5. GESTIONAS TUS EMOCIONES Y TUS RITMOS

Hay veces que nos enfrentamos a entrenamientos largos, duros o aburridos. Ante este tipo de entrenamientos solemos desarrollar pensamientos negativos “uf, qué royo”, “se me va a hacer eterno”. Pero si antes de entrenar trabajas el autohabla, es decir, tu juego interior, lo que te dices a ti mismo, y eliges expresiones y palabras motivantes, la dureza del entrenamiento no va a desaparecer, pero sí que vas a modificar tu estado de ánimo. Ya que tienes que realizarlo, siempre será mejor desde la ambición, la positividad y el disfrute.

Buen entreno a todos. Tu cabeza también entrena, acuérdate de ponerla a punto.

