ÍNDICE

Prólogo por Nick Bollettieri 5
Agradecimientos 9
Introducción 11

PRIMERA PARTE:
INTRODUCCIÓN AL ENTRENAMIENTO MENTAL 13
1: Lo que el entrenamiento mental puede hacer por ti 15
2: Secretos de entrenamiento mental de los deportistas de élite 23

SEGUNDA PARTE:
TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO MENTAL QUE FUNCIONAN 29
3: Mejora tu confianza realizando afirmaciones y hablándote a ti mismo ... 31
4: Clarifica tu mente mediante la respiración y la meditación 38
5: Potencia tu rendimiento a través de las «Instantáneas mentales» 46
6: Relajación para calmarnos y para revitalizarnos 54
7: Mejora tu juego mediante el trabajo guiado con imágenes 61
8: Utilización del Ensayo Mental para un ajuste fino del estilo 69
9: Aprovecha el poder de los sueños 75
10: Mentalízate sin perder tus ventajas 82

TERCERA PARTE:
PRÁCTICA MENTAL ESPECÍFICA PARA DISTINTOS DEPORTES 89
11: Ciclismo: Mejora tu estilo y tu potencia 91
12: Esquí alpino: Visualiza –y después esquía– una pista despejada 106
13: Golf: Crea el escenario para la excelencia 116
14: Maratón: Corre tu mejor carrera 125
15: Ciclismo de montaña: Convierte el miedo en potencia y precisión 141
16: Carrera sobre asfalto y pista: Optimiza tu rendimiento 150
17: Natación y salto: Perfecciona tu rendimiento en el agua 160
18: Tenis: Con calma en la cancha 176
19: Voleibol: Pule los defectos de tu juego 190
20: Entrenamiento con pesas: Alcanza tu potencia máxima 199
21: Pentatlón: Lo último en *cross-training* 208
22: Una fórmula de práctica mental para cualquier deporte 217

Recursos 230
Índice de materias 235
Biografía del autor 254

PRÓLOGO

Por Nick Bollettieri,
director de las academias Bollettieri/IMG

«¿CÓMO PREFIERES SENTIRTE: DESDICHADO COMO ARISTÓTELES O SATISFECHO COMO UN CERDO?»

La mayor parte de la gente, especialmente los deportistas, estamos muy familiarizados con el sufrimiento de Aristóteles, ese problema que consiste, en esencia, en pensar demasiado. Desde que hace unos 150.000 años el *Homo sapiens* apareciera en el planeta, nuestro cerebro bien desarrollado (en el que la principal culpable es la corteza cerebral) nos ha capacitado para pensar, razonar, crear, sentir empatía –todo eso son cosas buenas–, pero también preocuparnos, dudar y analizar de modo obsesivo; y eso ya no son cosas buenas, especialmente si eres un tenista a punto de servir una bola de la que dependen no sólo el tanto sino también el juego, el set, el partido y el campeonato del Open de los Estados Unidos. Míralo como el «efecto ciempiés»: si el humilde ciempiés tuviera que pensar cómo coordinar cada una de sus patas para ir desde el punto A al punto B, se quedaría totalmente inmoviliza-

do. Y yo he trabajado con ciertos atletas cuyo estado mental no estaba muy lejos de este tipo de situación.

Un cerebro inmovilizado suele ser la razón por la que el atleta más fuerte o más rápido o más hábil resulta derrotado en una competición frente a un rival que, al menos sobre el papel, parece estar en inferioridad. Aunque la destreza física es sin duda muy importante, hay otros factores que determinan al campeón. Destacan entre ellos aspectos como el acondicionamiento mental, la dureza, la motivación y la capacidad de recuperarse con rapidez frente a un fracaso.

Durante más de cincuenta años he sido instructor de muchos de los mejores tenistas del mundo, entre ellos André Agassi, Boris Becker, Tommy Haas, Serena y Venus Williams, Monica Seles, Anna Kournikova, Maria Sharapova y muchos otros. En estos niveles de juego, todos estos jugadores (y sus contrincantes) poseen capacidades físicas y mecánicas aproximadamente iguales. Lo que marca la diferencia entre los ganadores más consistentes y sus rivales son las capacidades mentales. Éstas les permiten acceder a sus talentos físicos «a la medida de la demanda». O recuperarse casi instantáneamente de la adversidad. Como dicen en Texas, no se trata de las veces que un «cowboy» se cae del caballo, sino de las veces que es capaz de levantarse y volver a montarlo.

Pensemos, por ejemplo, en el Campeonato Abierto británico de golf de 2004. Uno de los contrincantes era Ernie Els, uno de los mejores jugadores de golf del mundo, que ya había ganado un gran torneo en 2004. Sin embargo, en su mente debía pesar, sin duda, el poco frecuente número de segundos puestos en finales que había acumulado a lo largo de su carrera deportiva.

Su rival, Todd Hamilton, era prácticamente un desconocido en la gira, así como para la formidable galería de espectadores.

Contemplando a Els y a Hamilton, mi instinto de preparador me decía que el ganador no sería quien mejor golpeara la bola, sino aquel que fuera capaz de mantener la calma y soportar la presión mental del momento.

Y exactamente eso es lo que sucedió. En el hoyo número 18 del último día de juego, Hamilton empezó a tener problemas antes de alcanzar el green, y estoy seguro de que la mayoría de los espectadores pensaron que Els ganaría el torneo. Pero Hamilton no cambió en ningún momento su expresión ni transmitió ningún tipo de señal visible de hallarse en difi-

cultades; de hecho, uno pensaría al mirarle que no sentía preocupación alguna. Su rostro presentaba la perfecta pasividad de un jugador de póker de categoría mundial. Yo había visto antes esa expresión, en los rostros de algunos de los campeones a quienes había preparado. Al verla entonces me convencí: un solo error de Els, y Hamilton ganaría el encuentro.

Entonces Els falló un golpe más bien fácil, que hubiera podido sellar su victoria. El partido se prorrogó en cuatro hoyos para el desempate. Y para sorpresa de todos –aunque no mía–, Hamilton resultó ganador.

Lo que el mundo presenció aquel día fue un encuentro que primero se había ganado en la mente de Hamilton, y después en el campo. Els, por su parte, había tenido la victoria en su mano. Sólo las «grabaciones» que continuaba reproduciendo en su mente le impidieron hacerse con el triunfo.

Despliegues de agilidad mental como el de Hamilton no son excepcionales, si uno sabe verlos. En el momento de escribir estas páginas, Roger Federer es el mejor tenista del mundo, y parece que va a consagrarse como un campeón perdurable. Me convencí de ello no sólo viendo la maestría de su técnica, sino también su aspecto aparentemente inquebrantable frente a la adversidad. Durante la final del Máster de tenis de Canadá de 2004, celebrada en Toronto en el nuevo Rexall Stadium, en el que los jugadores habían empatado 4-4, Andy Roddick tenía un 0-40 contra el servicio de Federer, situación que probablemente le habría hecho ganar el primer set.

Pero eso no sucedió. Federer se hallaba en total control de su mente y era evidente que creía que aún podía ganar aquel juego crucial. Y eso es exactamente lo que hizo, consiguiendo la victoria en el torneo.

(Naturalmente, la importancia del juego mental es aún más evidente cuando un jugador de élite falla. Federer fue derrotado en la primera ronda del Open de Cincinatti después de haber jugado un partido bastante chapucero. Aquel día su concentración parecía estar por los suelos, y los resultados fueron buena prueba de que algo pasaba en su mente.)

O bien, fijémonos en el caso de las hermanas Williams. Pocos jugadores han logrado desbaratar el juego mental de sus oponentes como lo hicieron Venus y Serena hace un par de años, cuando se ganaron la fama de imbatibles. En ocasiones, sus rivales –atletas de primera clase dedicadas en cuerpo y alma al tenis–, parecían escolares perdidas en la cancha.

La ventaja que esto suponía para Serena y Venus fue de crucial importancia para su racha de victorias. Para un preparador, es un auténtico sueño que sus jugadores adquieran una ventaja tan formidable.

Sin embargo, en el momento de escribir estas líneas las cosas han cambiado: al parecer, en las canchas ya no se teme a Venus y Serena Williams. Han sufrido lesiones y derrotas con demasiada frecuencia (incluso a veces de modo desproporcionado), como en la final de Wimbledon en 2004, cuando María Sharapova venció a Serena con facilidad en sólo dos rápidos sets. ¿Pueden volver las hermanas Williams? Por supuesto que pueden, ya que ambas son excelentes campeonas, pero ese margen –y por tanto, ventaja mental– de ser consideradas invencibles puede no volver jamás. Ello requeriría, sin duda, una buena dosis de trabajo mental por parte de Venus y Serena.

Tal y como nos mostrará el Dr. Ungerleider a través de las páginas de este libro, el acondicionamiento mental, la concentración y la dureza constituyen habilidades y técnicas que pueden aprenderse, que han sido y son utilizadas por todos los atletas de categoría mundial, y de las que también tú puedes beneficiarte. El libro que tienes entre las manos constituye una guía de inestimable valor hacia los fascinantes territorios de la mente, todavía incompletamente cartografiados. Para cualquier atleta –y en realidad para cualquier persona– que desee obtener mejores resultados en su vida, este trabajo resultará un mapa de carreteras excelente.