



## GUÍA PRÁCTICA & FICHA DE TRABAJO

# Construye tu Rutina de Visualización Precompetitiva

Estructura paso a paso para optimizar el rendimiento motor, regular la activación fisiológica y consolidar la confianza antes de salir a competir.

¿Por qué funciona? La visualización (imaginería mental) no es "soñar despierto". Es un entrenamiento estructurado con respaldo neurocientífico que activa redes neuronales similares a las de la ejecución física real, preparando al atleta para responder con máxima precisión bajo presión.

## 1. LOS 5 PILARES CLAVE (MODELO PETTLEP)

Asegura la máxima equivalencia neurofisiológica aplicando estas dimensiones en cada sesión:

| COMPONENTE           | APLICACIÓN PRÁCTICA ANTES DE COMPETIR                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>P</b> Físico      | Postura erguida, viste la indumentaria de competencia y sostiene el equipo/implemento real.               |
| <b>E</b> Entorno     | Recrea mentalmente el escenario exacto: ruido ambiental, clima, iluminación y rivales.                    |
| <b>T</b> Tarea       | Enfócate en gestos técnicos específicos y decisiones clave de tu disciplina.                              |
| <b>T</b> Tiempo      | Ejecuta la acción a <b>velocidad real</b> (1:1). Evita la cámara lenta para no alterar la memoria motora. |
| <b>E</b> Emoción     | Siente intencionalmente la tensión competitiva, el dinamismo y la determinación de la prueba.             |
| <b>P</b> Perspectiva | Usa <b>perspectiva interna</b> (a través de tus ojos) para kinestesia y regulación emocional.             |

## 2. ESTRUCTURA PASO A PASO DE LA RUTINA

### PASO 1

1 a 2 Minutos

#### Regulación del Tono Muscular y Foco

- Adopta tu postura competitiva (de pie o sentado).
- Realiza 3 a 5 respiraciones diafragmáticas (Inhala en 4s, exhala en 6s).
- Centra la atención en las sensaciones físicas internas para reducir pensamientos ajenos.

### PASO 2

2 a 3 Minutos

#### Anclaje de Sensaciones y Ejecución Técnica

- Visualiza 2 o 3 ejecuciones técnicas o decisiones tácticas esenciales bajo tu control.
- Siente la presión de los apoyos, la tensión muscular óptima y el ritmo de ejecución.
- **Principio de corrección:** Si cometes un error mental, detén la imagen, rebobina y reejecuta correctamente.

### PASO 3

1 a 2 Minutos

#### Anticipación de Escenarios y Gestión de Respuesta

- Simula un escenario adverso (un fallo inicial, decisión arbitral en contra o fatiga final).
- Visualiza inmediatamente tu respuesta autorregulada: ajuste de respiración y palabra clave.

### PASO 4

30 a 60 Segundos

#### Cierre y Anclaje Físico de Activación

- Finaliza con una imagen fluida y exitosa de la ejecución.
- Acompaña la imagen con un gesto de anclaje (aplauso, ajuste de equipo) y palabra de activación ("¡Listos!", "¡A ejecutar!").
- Abre los ojos e inicia de inmediato el calentamiento o la entrada a la prueba.

## 3. INTEGRACIÓN EN EL CRONOGRAMA DE COMPETICIÓN

| MOMENTO DEL DÍA                    | OBJETIVO PRINCIPAL                                            | DURACIÓN    |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------|
| Vestidor / Previa al traslado      | Repaso táctico general y regulación de la ansiedad de espera. | 5 - 10 min  |
| Previo al calentamiento físico     | Fijación de sensaciones técnicas clave (Pasos 1 a 3).         | 3 - 5 min   |
| Línea de salida / Espera inmediata | Anclaje de activación y palabra de comando final (Paso 4).    | 10 - 30 seg |

## 4. ERRORES FRECUENTES A EVITAR

### 1. Falta de multisensorialidad:

No te limites a "ver" la escena. Activa el tacto, la propiocepción muscular, el sonido ambiental y el ritmo respiratorio.

### 2. Improvisar el día del evento:

La imaginación es una habilidad cognitiva. Requiere entrenamiento constante durante la semana para ser efectiva bajo estrés.

### 3. Obsesionarse con el resultado:

Visualizar solo el podio o la victoria aumenta la ansiedad. Centra tu atención en el **proceso de ejecución**.

## 5. FICHA DE DISEÑO: MI RUTINA PRECOMPETITIVA

### PLANTILLA DE TRABAJO DEL ATLETA

1. MI GESTO TÉCNICO O DECISIÓN CLAVE A VISUALIZAR (PASO 2):

2. POSIBLE IMPREVISTO Y MI RESPUESTA AUTORREGULADA (PASO 3):

3. MI PALABRA DE ACTIVACIÓN Y GESTO DE ANCLAJE (PASO 4):