

---

### Resumen

La visualización es una técnica de entrenamiento que implica la creación de una “película” mental detallada de la ejecución perfecta. Este artículo describe un tipo de visualización llamada “ensayo mental” y explica cómo puede utilizarse para reforzar los patrones neuromusculares propios de una correcta técnica de combate. Basándose en su propia experiencia como luchador profesional y entrenador universitario, en sus estudios en psicología deportiva realizados como estudiante, y en su exposición a las técnicas de entrenamiento mental en el Centro de Entrenamiento Olímpico de los EE.UU., el autor revela cómo usar las imágenes mentales para facilitar el dominio de la técnica de las artes marciales.

---

---

# DESARROLLANDO LA TÉCNICA DE COMBATE MEDIANTE LA VISUALIZACIÓN

TIMOTHY M. LAJCIK



Sin duda, el entrenamiento de la sangre y de las vísceras, propio del combate y del acondicionamiento físico, son esenciales para el éxito del luchador. Ningún luchador ha perdido nunca un combate por ser demasiado fuerte o porque estuviese en demasiada buena forma. Sin embargo, los niveles bajos de competición están llenos de competidores cuyo prodigioso talento físico está incompleto debido a su falta de preparación mental. Los combatientes de élite de las Artes Marciales Mixtas (MMA) saben que en la mente residen la mayor parte de factores determinantes en las peleas duras y, por tanto, es el dominio de la mente lo que posiblemente permita a un luchador alcanzar su máximo nivel de realización.

Cuando los luchadores describen su preparación mental para los combates, a menudo oírás el término “visualización”. La visualización, también referida como imágenes, implica usar todos los sentidos para crear o recrear una experiencia en la mente. El luchador se imagina a sí mismo compitiendo a su máximo potencial; o recrea un éxito pasado, un rendimiento con gran nitidez, recordando vivamente lo que vio, sintió, pensó, oyó, o incluso olió. Usada correctamente, la visualización puede ayudar al desarrollo de la habilidad técnica, táctica y emocional de un luchador.

En este artículo quiero centrarme en un tipo de visualización denominada “ensayo mental” y explicar cómo puede mejorar espectacularmente tu técnica de lucha. El ensayo mental es un método sencillo y eficaz de programar la mente (que controla el cuerpo) para ejecutar las habilidades con una fuerza, velocidad y precisión óptimas. Los estudios muestran numerosas evidencias de que el ensayo mental combinado con la práctica física real produce mejores desempeños físicos que la práctica física por sí sola. Y, como un beneficio adicional, puedes practicar el ensayo mental en cualquier momento o lugar sin necesidad de sufrir desgaste corporal.

*Todas las fotografías son  
cortesía de Tim Lajcik*

---

El ensayo mental funciona esencialmente porque la mente no distingue entre lo real y lo imaginado. Para usar un simple ejemplo al margen del combate, imagínese caminando lentamente, paso a paso, hacia una cena, viendo su pastel favorito, horneado a la perfección; pidiéndolo; viéndolo colocado en el mostrador delante de usted, presionándolo con el tenedor, a través de la corteza; oliéndolo mientras se lo lleva a la boca; masticándolo; y saboreándolo; y así sucesivamente. En algún momento del proceso del ensayo mental usted habrá comenzado a salivar. Puedes estar sentado inmóvil, con los ojos cerrados, sin que haya una cena en kilómetros a la redonda, pero tu boca saliva y tu lengua se mueve. La química de las innumerables células de tu cuerpo cambia en respuesta a lo que imaginas.

El rendimiento deportivo puede practicarse de manera similar. La práctica de las imágenes es más efectiva cuando la mente está en calma y el cuerpo relajado, por ello has de encontrar un momento y un lugar confortable donde no te interrumpan. Recuéstate o tumbate y cierra los ojos. Utilizando un proceso llamando “relajación progresiva”, realiza respiraciones profundas y exhala el aire lentamente. Con cada exhalación, siente cómo el estrés abandona tu cuerpo. Comienza en los pies... exhala y siente que toda la tensión abandona tus pies... luego tus piernas... el abdomen... el tronco... sale por tus brazos... manos... dedos... luego tu cuello... cara... todo el camino hasta la parte superior de la cabeza... siente cómo toda la tensión abandona tu cuerpo. Una vez que estés relajado y tu mente esté en calma, centra tu atención en la parte de tu rendimiento deportivo que quieres trabajar; por ejemplo una proyección con agarre a dos piernas.

Primero observa a alguien que desarrolle esta técnica correctamente y con éxito. Entonces conviértete mentalmente en el ejecutor, no en un observador pasivo, y practica la proyección en tu mente. Experimenta las visiones, sensaciones y emociones como si estuvieses realmente ejecutando la técnica de forma exitosa. Descompón la habilidad en sus elementos clave (la preparación, la entrada, el final), poniendo atención en cómo se pasa de una fase a la siguiente. Transita entonces entre ensayos totales y parciales, uniendo los elementos de la habilidad con las transiciones hasta que éstas sean inapreciables. Las habilidades deberán ser ensayadas, en última instancia, de igual modo a como se realizarían en la competición, incluyendo el mismo tempo y ritmo. Como en la práctica física real, la repetición es esencial. Dedicar al menos 10-15 minutos de cada día a la práctica mental.

Comienza por visualizar imágenes no estresantes, quizá simplemente ejecutando la mecánica de la técnica. Progresa en la práctica mental recreando las condiciones competitivas que te gustaría encontrar. Si es un entorno nuevo, deberemos intentar llegar temprano para podernos familiarizar con él o usar fotografías o videos. A medida que se desarrolle tu capacidad para ensayar mentalmente, imagina el uso efectivo de la técnica en la intensa atmósfera de una competición importante. Manteniéndote centrado y relajado, entrena mentalmente tu buena ejecución de la técnica y observa el éxito en el resultado.

Cuanto más detalles pongas en tu ensayo mental, más podrá aprender tu cerebro y tu cuerpo. Para hacerlo lo más extenso posible, utiliza todos tus sentidos cuando ensayes mentalmente una técnica. Haciendo las imágenes vívidas y ricas en detalles harás más profunda la experiencia del aprendizaje. Utilizando el ejemplo de la proyección con agarre a dos piernas: mira a tu oponente; fíjate en su posición, la posición de sus manos, y la distancia hasta ti; siente el tapiz debajo de tus pies mientras das vueltas en posición; huele el sudor y escucha el griterío de la multitud. Siente la confianza y la soltura que experimentas cuando estás luchando, tú eres mejor, la tensión en los muslos cuando bajas tu centro de gravedad, los dedos de tus pies agarrándose al tapiz cuando te impulsas, explotando hacia tu oponente, aferrando sus piernas y llevándolo al suelo.

A través de este proceso, estás familiarizando a tus neuronas con los caminos neurales que después usarán en la competición. Esta es una de las razones por las que debes sentir que tus músculos se mueven, o al menos queriéndose mover, cuando tú visualizas

---

de forma profunda. A través de la imagen desarrollas un “anteproyecto” para la habilidad de la actividad muscular, ayudando a que el movimiento sea más familiar y automático. Estos movimientos micro-musculares ocurren mientras estás aparentemente relajado, fijando nuevas conexiones neuronales, codificando tu sistema nervioso con la información física y mental necesaria para ejecutar la técnica.

Recordando la ejecución exitosa de la técnica tan pronto como haya ocurrido en el entrenamiento o en la competición es otra forma eficaz de establecer la asociación física de cómo se siente uno en una ejecución perfecta, y esto hace que en las futuras ejecuciones sea más fácil de reproducir. Recuerda todo sobre ella: qué hiciste para prepararla, dónde estabas, tu oponente, quién estaba mirando, y todas las cosas que viste durante la competición, cómo dominaste los errores y cómo manejaste el éxito. Inicialmente, puede ayudarte el escribir un guión con todos los detalles de la experiencia. Con la práctica, podrías llegar a recrear en la mente una experiencia real sin la ayuda de un guión.

Obviamente, una limitación del ensayo mental es que uno debe tener un cierto grado de conocimiento y habilidad deportiva para que el desarrollo de la técnica sea exitoso. Al igual que con la práctica física, el ensayo mental tendrá previsiblemente un rendimiento menor al ideal si desde el principio tenemos una comprensión incorrecta o insuficiente de la técnica. O, si se carece de la fuerza o del acondicionamiento necesario no serás capaz, por ejemplo, de levantar y proyectar el cuerpo del oponente, sin importar cuánto tiempo dediques a practicar mentalmente. El ensayo mental podría complementar otras formas de desarrollo de habilidades, no reemplazarlas. Sin embargo, para los luchadores que han alcanzado un nivel suficiente de preparación física y comprensión de las habilidades de combate, la práctica mental puede ayudar de forma asombrosa en el proceso de aprendizaje de las habilidades.

**RELAJACIÓN PROGRESIVA.**  
LAS IMÁGENES SE PRACTICAN  
CON MAYOR EFECTIVIDAD  
CON LA MENTE EN CALMA  
Y CUANDO EL CUERPO ESTÁ  
RELAJADO.



### SECCIÓN TÉCNICA

Para reforzar la comprensión global de la proyección con agarre a dos piernas que he utilizado como ejemplo, he incluido una serie de fotografías. Cada fotografía y su correspondiente anotación detallan la mecánica de la caída y ofrecen una visión de las diferentes sensaciones que tuve según ejecutaba. Después de haberte familiarizado con la técnica, imagínate desarrollando la proyección con agarre a dos piernas, viendo y sintiendo la ejecución a través de los ojos de la mente.

## Técnica de visualización

usando el ejemplo de la proyección con agarre a dos piernas.



A1

**A1** Me he movido a la distancia de golpeo de mi oponente. Mi mirada está dirigida a su pecho, enfocando suavemente de modo que mi visión periférica pueda percibir el movimiento de sus hombros y caderas.

**A2** Siendo capaz de ver los hombros y las caderas de mi oponente, puedo detec-

tar su puñetazo desde que se inicia. De repente cambio mi nivel, dejando que mis caderas caigan verticalmente hacia abajo. Dejo que mis rodillas queden flojas momentáneamente, permitiendo que mi cuerpo caiga como si alguien hubiera cogido una espada y me hubiese cortado por debajo a la altura de las rodillas.



A2



A3

**A3** Mis muslos y brazos se flexionan como si fuesen muelles rebosantes de energía potencial, con la punta de los pies agarrándose al tapiz, empujo los dos pies mientras las rodillas se aproximan al suelo.

**A4** Cada fibra de mi cuerpo se dirige hacia mi oponente mientras sigo con absoluta determinación, extendiendo mis brazos más allá de los muslos de mi oponente, y manteniendo mi pecho en línea con mi rodilla adelantada.

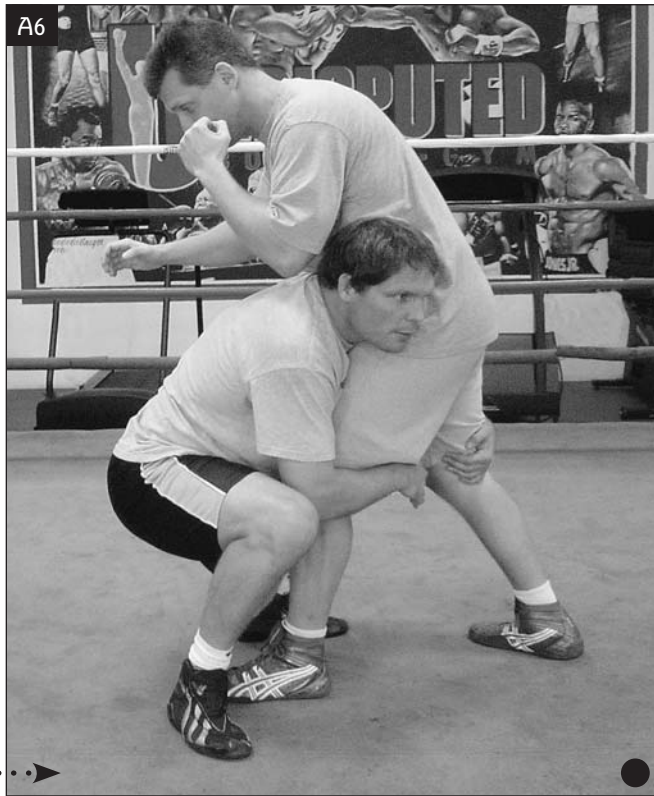


A4



**A5** Extendiendo mis brazos, llevando mis caderas hacia delante, mis hombros contactan con mi oponente a la altura de la mitad del muslo. Mi mejilla izquierda está de frente a la parte exterior de los muslos y se mantiene apretada contra la cadera. Miro hacia delante hacia el otro lado del ring o de la jaula, cuidando de no dejar que mi cabeza caiga. Mi pecho y la rodilla adelantada siguen alineadas.

**A6** Todavía mirando hacia el frente, mis brazos agarran los muslos de mi oponente y los aferran fuertemente contra mi pecho y oreja izquierda. Adelanto mi pierna trasada y me pongo en cuclillas por debajo del centro de gravedad de mi oponente. Manteniendo mi espalda recta, elevo mis caderas y muslos hacia el techo de forma explosiva.



**A7** Siento la fuerza a través de mis muslos y en mis pies según extiendo mis piernas, con el cuerpo de mi oponente sobre mis hombros. Oigo a la multitud gritar y paso rápidamente sus piernas al otro lado de mi cuerpo con los brazos, preparándolo para la proyección.



B1

**B1** Quiero evitar el error más común que es llevar mi pierna retrasada hacia atrás cuando descendo. Esto extiende mis piernas y disminuye la fuerza y la capacidad de penetración hacia mi oponente.

**B2** También quiero evitar que mi cabeza baje hacia las caderas y piernas de mi oponente, como si fuese un avión aterrizando. Esto me sitúa en la trayectoria de sus puñetazos.



B2

## Una visualización incorrecta resulta en una técnica errónea

“... el ensayo mental tendrá previsiblemente un rendimiento menor al ideal si desde el principio tenemos una comprensión incorrecta o insuficiente de la técnica”.

### AGRADECIMIENTOS

Los créditos y el agradecimiento son para mi compañero en las fotos de demostración, Kevin Dick, así como para el fotógrafo, Eddie Croft.

