



Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 1

Correr un maratón.
Necesidades y preparación
psicológica del corredor.



El Proyecto MENTE MARATÓN de Cárnicas Serrano

Este material que tienes en tus manos, y que complementa los videos del proyecto Mente Maratón de Cárnicas Serrano te ofrece una información y unos ejercicios prácticos que te van a permitir tomar notas, registrar tus pensamientos y emociones para conocerte mejor y potenciar tu fortaleza mental para afrontar tu próximo maratón. Te servirá también de guía para planificar tu preparación psicológica para las próximas competiciones en las que vayas a participar.

Con los diez cuadernos de trabajo que te hemos preparado conocerás las claves psicológicas del maratón y podrás mejorar diferentes aspectos de tu preparación que te ayudarán a disfrutar de tu próxima competición alcanzando tus objetivos.

Deseamos que tengas una excelente participación en el próximo maratón y que estos cuadernos junto con el resto de actividades de Cárnicas Serrano te ayuden a afrontar tu próximo reto con una mejor preparación tanto física como mental. Para ello es fundamental que profundices en lo que aquí te planteamos y que dediques un poco de tiempo a responder a las cuestiones y actividades que te proponemos con el objetivo de ayudarte a que comprendas mejor cómo funciona tu mente y qué puedes hacer para prepararte para afrontar este importante evento.

La preparación para las competiciones es cada vez más completa y muchos entrenadores y deportistas han sabido incorporar a los entrenamientos los grandes avances que las diversas ciencias de la actividad física y el deporte han producido en las últimas décadas.

En esta sentido, la Psicología del Deporte y de la Actividad Física también está realizando aportaciones importantes que ayudan a los entrenadores y deportistas a conocer mejor sus necesidades psicológicas y a poder preparar su mente para las competiciones. En cada deporte, la importancia de los aspectos psicológicos se manifiesta de forma diferente. En el caso de los corredores de fondo, si preguntamos después de una carrera a diferentes corredores que tal les ha ido, una parte importante de ellos explicará su resultado en términos psicológicos. Por ejemplo, nos darán respuestas como “últimamente no tengo demasiadas ganas de entrenar y ya lo estoy notando en las carreras. Así no puedo seguir”, “me he equivocado en el ritmo, sabía que iba demasiado rápido y me he hundido en la mitad de la carrera. Un desastre”. “Me he dejado llevar por la euforia y he ido con un grupo que no era el mío y lo peor de todo es que lo sabía”.

De forma similar, cuando el corredor está satisfecho por su actuación también suele atribuir parte del éxito a aspectos psicológicos. De esta forma nos hemos encontrado con corredores que tras la competición afirman frases similares a “estuve muy metido (concentrado) durante toda la carrera y cada vez iba a más”, “últimamente estoy entrenando muy bien, con mucha cabeza, sin cometer excesos, descansando cuando toca, y lo estoy notando. Voy cada vez mejor”. “Este año me



está saliendo todo. Estoy muy motivado y estoy logrando mis objetivos”. Este tipo de respuestas nos las encontramos tanto en corredores populares como en los de élite.

Además, podemos observar que los corredores reaccionan de forma diferente ante las distintas situaciones deportivas con las que se enfrentan. Estas diferencias suscitan muchos interrogantes, y a ellos trata de responder la psicología del deporte: ¿Por qué algunos corredores son capaces de mantener la concentración en momentos difíciles dentro de una carrera y son capaces de volver a motivarse y seguir metidos en la competición, y otros, a la mínima adversidad, cuando no van las cosas como les gustaría que fuesen, se desmotivan y se abandonan? ¿Por qué algunos corren mejor en los entrenamientos que en las competiciones? ¿Por qué unos cada vez tienen menos ganas de entrenar y otros cada vez están más motivados? ¿Por qué cuando llega el momento de la verdad algunos corredores, teóricamente con inferiores cualidades físicas y técnicas, superan a rivales con más condiciones? ¿Por qué unos pueden dormir y descansar la noche anterior a una carrera importante y otros no lo consiguen?

En definitiva, las respuestas a estas preguntas hay que buscarlas en las diferencias psicológicas existentes en los corredores. Unas diferencias se refieren al funcionamiento psicológico de los propios corredores, y otras están relacionadas con la forma como cada corredor responde o reacciona a las situaciones en las que se ve envuelto.

El estado mental del corredor y su rendimiento



Existen numerosas investigaciones que tratan de conocer las diferencias que existen entre los corredores que tienen éxito y se encuentran satisfechos con sus actuaciones y los que no lo logran.

En el aspecto psicológico la gran diferencia es que los primeros han adquirido a lo largo de los años unas habilidades que les ayudan a ser más fuertes mentalmente. Estas les sirven para saber relajarse física y mentalmente en los momentos de más tensión. Son deportistas que saben establecer metas de forma realista. Además, conocen la influencia de su forma de pensar en su rendimiento deportivo y saben cómo controlar esos pensamientos y de esta forma tienen una buena capacidad para gestionar el estrés que les producen tanto los entrenamientos como las competiciones. Los corredores que se encuentran satisfechos con sus logros también se caracterizan por saber controlar la atención y mantener un estilo atencional adecuado, centrándose en lo que en cada momento es realmente importante. Muchos han aprendido a utilizar la visualización para poder utilizarla en diferentes situaciones y objetivos. También se caracterizan por la capacidad de aprender de las malas actuaciones y de los errores. Finalmente, una última característica que los define es la capacidad de relacionarse adecuadamente con los componentes de su equipo y grupo de entrenamiento.

Existe otra importante línea de investigación que tiene como objetivo principal determinar cuál es el estado psicológico de un



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

corredor cuando logra sus actuaciones más brillantes. Es lo que los psicólogos del deporte denominamos “el estado mental ideal”.

En este sentido, todos sabemos que, en alguna ocasión, mientras corremos, hemos experimentado ese estado caracterizado por sentimientos de euforia, espiritualidad, movimientos sin esfuerzo, ausencia de dolor, ritmo de carrera adecuado, sensaciones de estar volando, sin fatiga y cercanía a la perfección.

A este fenómeno se le denomina “la quinta velocidad del corredor”. Algunos autores han estudiado con mayor detalle este fenómeno intentando ver qué condiciones, tanto internas como externas facilitaban la “quinta marcha”. Sachs, uno de los investigadores que más ha estudiado este tema, ha llegado a la conclusión de que es difícil predecir cuándo se va a alcanzar este estado. Sus estudios indican que lo propician situaciones en las que existen pocas distracciones, el tiempo es agradable, la temperatura más bien fría y la humedad baja. A estas condiciones atmosféricas habría que añadirle el hecho de llevar corriendo ya una distancia de alrededor de entre ocho o diez kilómetros o media hora como mínimo a un ritmo cómodo. En ese contexto, y sin que el corredor sepa muy bien cómo, se puede llegar a un estado psicológico caracterizado por la visión positiva, sensaciones de bienestar, euforia y relajación, todo esto al mismo tiempo que se corre a un buen ritmo y sin necesidad de esfuerzo.

La mayoría de los corredores manifiestan que han experimentado estas sensaciones y que les han sucedido en el entrenamiento o en la carrera menos esperada. Es el “estado mental ideal” al que aludíamos antes y en el que se suelen encontrar los deportistas

cuando consiguen sus mejores resultados, bien sea en los entrenamientos o en las competiciones. Es el “estado mental” que a todo deportista le gustaría tener y debería alcanzar con más frecuencia para conseguir entrenar y competir con más motivación, con más aspiraciones y mejores resultados.

Ante esta situación planteamos algunas preguntas que consideramos fundamentales y a las que intentaremos dar respuesta: ¿Se puede hacer algo para alcanzar ese estado mental ideal o llegar a la “quinta marcha” con más frecuencia? ¿Es fruto del azar o el corredor puede hacer algo por alcanzarlo?

Las respuestas a estas preguntas las encontramos en lo que aporta la psicología del deporte a través del entrenamiento psicológico.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Principales dificultades de los corredores



Correr un maratón es la aspiración de muchos corredores. Y cuando ya se ha debutado, mejorar la marca se convierte en el nuevo reto. El corredor de maratón suele ser una persona muy comprometida con su actividad y que encuentra muy gratificante la experiencia de correr y todo lo que a ella le rodea.

La motivación cuando se corre un maratón por primera vez suele ser alta y en algunos casos suele presentarse una excesiva tensión ya que las últimas semanas suelen surgir dudas y preocupaciones sobre las posibilidades de alcanzar el objetivo marcado. Por ello, en general, se puede decir que existen un conjunto de aspectos psicológicos comunes que suelen incidir en algún momento sobre el rendimiento de los corredores.

Cuando se les pregunta a los deportistas cuáles son los elementos que más influyen sobre su práctica deportiva, las respuestas suelen hacer referencia a variables psicológicas. Estas respuestas tienen que ver con aspectos psicológicos como: confianza, control de la ansiedad antes, durante y después de las competiciones, motivación para entrenar los días programados, cumplimiento de las recomendaciones de los fisioterapeutas o médicos -especialmente cuando existen lesiones-, autoconvencimiento de que se es capaz de hacerlo, cansancio psíquico; saber establecer objetivos realistas; problemas de concentración tanto

en los entrenamientos como en la competición; superar los momentos críticos de la competición y dominar las imágenes o pensamientos negativos.

Ante esto, los psicólogos deportivos disponemos de algunas técnicas que tratan de disminuir la incidencia de estos factores. Paradójicamente, este tipo de tareas son habitualmente olvidadas en la mayoría de los entrenamientos deportivos, bien por desconocimiento del tema en cuestión o bien por la idea implícita de que este tipo de habilidades se aprenderán de forma espontánea.

Si sabemos qué aspectos psicológicos preocupan a los deportistas y se ha conseguido identificar las cualidades que son necesarias para alcanzar el éxito deportivo: ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro rendimiento deportivo? ¿Podemos entrenar y mejorar esas cualidades? ¿Cómo?



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

El entrenamiento psicológico



Un psicólogo del deporte puede aportar sus conocimientos y experiencia a diferentes ámbitos relacionados con el rendimiento deportivo. Dos de áreas de trabajo del psicólogo del deporte más importantes son el asesoramiento del entrenador y la preparación psicológica del deportista.

Como asesor del entrenador, el psicólogo colabora con éste para ayudarle a que pueda potenciar los aspectos psicológicos de sus deportistas incidiendo en la inclusión de tareas que tienen su repercusión en mayor o menor grado en la preparación psicológica del deportista. Es decir, el psicólogo en este caso actúa como asesor psicológico del entrenador.

Y en segundo lugar, el psicólogo actúa como entrenador de las habilidades necesarias para que el deportista pueda enfrentarse con mayores recursos a las distintas situaciones deportivas.

Las estrategias mentales que utilizamos deben ser entrenadas por el deportista si éste desea llegar a ser hábil usándolas. El aprendizaje de las técnicas mentales exige tiempo, dedicación, concentración y práctica, una vez se dominan las distintas técnicas, puede recurrirse a ellas en cualquier situación que se precisen. El entrenamiento mental debe practicarse alrededor de tres veces a la semana. Este entrenamiento puede ser beneficioso para cualquier corredor con independencia de su nivel. El proyecto Mente Maratón de Cárnicas Serrano pretende ayudarte a preparar tu mente para tu próximo maratón.

¿Qué habilidades psicológicas conviene entrenar?



El primer paso en la planificación de un programa de entrenamiento en destrezas mentales debería ser el de determinar los objetivos psicológicos que se pretenden alcanzar con las técnicas psicológicas que se van a aprender (en próximos materiales del proyecto Mente Maratón de Cárnicas Serrano se describen las técnicas más utilizadas y cómo entrenarse en ellas), es decir, establecer cuáles son las necesidades psicológicas que tiene el deportista.

Para ello desde la psicología se dispone de un amplio número de estrategias para obtener la información que nos permite saber cuáles son los puntos débiles y fuertes de cada corredor, y así establecer los objetivos del entrenamiento mental personalizados. Así pues, una vez recogida esta información de forma objetiva, se diseña el programa que incluirá un conjunto de técnicas que nos van a permitir alcanzar un objetivo concreto.

Las habilidades psicológicas que suelen entrenarse con un programa de entrenamiento psicológico ayudarán al corredor a: controlar la ansiedad, mejorar la concentración, aprender a usar la relajación, trabajar su motivación y determinar sus objetivos.

Si el corredor aprende a establecer metas realistas, a aumentar la confianza, a visualizar su éxito, a reaccionar constructivamente ante los errores y fracasos y a soportar la presión de la competición,



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

entonces podemos esperar que su desarrollo personal y deportivo progrese más rápidamente y mejor que el de aquellos que no reciben un entrenamiento mental. ¿Cómo lo conseguimos?

¿Cuáles son las técnicas psicológicas más utilizadas?

La mayoría de programas de entrenamiento psicológico utilizan un conjunto de técnicas para desarrollar las habilidades psicológicas de los corredores que pueden contrarrestar estos problemas. Algunas de las técnicas más utilizadas son:

- **Programa de objetivos a corto y a largo plazo.** Esta técnica se basa en el hecho científicamente comprobado de que cuando los deportistas tienen establecidos unos objetivos de forma adecuada sus comportamientos se dirigen con mayor fuerza hacia la consecución de los mismos.
- **Técnicas de relajación física y mental.** Las diferentes técnicas de relajación permiten al deportista controlar su nivel de activación. Con el aprendizaje de esta técnica el deportista podrá disminuir su ansiedad cuando ésta aumente de manera excesiva.

- **Visualización.** Se basa en el uso de todos los sentidos para crear o recrear una imagen en la mente. Sirve para vivir la situación deportiva antes de realizarla.

- **Autoinstrucciones.** Aprender a hablarse a sí mismo de forma positiva, es una de las claves del éxito deportivo. Las diferentes técnicas de control y modificación de pensamientos ayudan a los deportistas a superar los momentos difíciles de su vida deportiva.

- **Planes de competición.** Esta estrategia ayuda a establecer las rutinas que debe realizar el deportista en los momentos previos a la competición. De esta forma, su mente se encuentra centrada en lo que previamente se ha considerado importante para la competición.

- **Técnicas de concentración.** La capacidad para atender los estímulos relevantes y desconectar de los distractores es lo que se consigue con las diferentes técnicas de concentración.

En conclusión, preparar nuestra mente para la competición es fundamental. En los próximos cuadernillos, y a partir de esta primera aproximación, nos centramos en exponer las variables psicológicas que influyen en el rendimiento, así como las técnicas para aprender a controlar esa influencia. Nos centraremos, especialmente, en explicar el modo de aplicarlas a nuestro entrenamiento.

Próximo cuaderno: Establece tus objetivos para el próximo maratón.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Ejercicios cuaderno nº 1

AUTOBIOGRAFÍA. Tú historia personal como corredor

Escribe tu autobiografía de la forma que te resulte más cómoda, intentando incluir los temas más importante de tu vida personal y deportiva (en general suele ocupar dos o tres folios). Intenta recordar e incluir los hitos más importantes y la emoción positiva o negativa que te produjeron. Indica cuáles son tus cualidades positivas como corredor y qué aspectos consideras que deberías mejorar.

[Este ejercicio sirve para incrementar tu conciencia como corredor y de esta forma ayudarte a obtener una visión de tu realidad. Sirve también para ayudarte a conocerte mejor como corredor. También te ayudará a ver la relación y el impacto entre el resultado de tus acciones y tu forma de pensar].

A continuación, te proponemos algunas cuestiones que te pueden ayudar a reflexionar y a componer tu historia personal como corredor:

A. Recuerdas cuando te iniciaste en la práctica del correr, ¿por qué lo hiciste? ¿Qué buscabas? ¿Por qué corrías?

B. Cuando empezaste a participar en tus primeras carreras populares ¿qué recuerdo tienes de aquellos inicios? ¿Qué emociones te producía participar? ¿Qué beneficios te proporcionaba tus primeras carreras?



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

C. Después continuaste corriendo y cada vez participabas en carreras de más kilómetros ¿qué buscabas? ¿Qué te gustaba?

D. Si has corrido algún maratón, ¿qué recuerdos tienes? ¿Qué emociones te produce recordar esa carrera? ¿Con qué aspectos positivos te quedas?



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

AUTOBIOGRAFÍA.

Tú historia personal como corredor

LOS PILARES DEL MARATÓN



AL MARATÓN
CON
SERRANO



PÁSATE A SERRANO.COM
IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



Mente
Maratón
de Serrano



Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 2

Establece tus objetivos
para el próximo maratón



Establece tus objetivos para el próximo maratón

“Sueña y apunta más alto de lo que sabes que podrás conseguir”

William Faulkner

“Hay muchas cosas que parecen imposibles tan solo porque aún no las hemos intentado”

André Gide

“No hay viento favorable para quien no sabe adónde va”

Guillermo de Orange

Tener un objetivo nos ayuda a entrenar y la ilusión por alcanzarlo nos impulsa día a día a esforzarnos por mejorar. Los corredores establecemos objetivos que nos gustaría alcanzar. Sin embargo no siempre los alcanzamos. En la mayoría de los casos, no los logramos por qué no los hemos establecido correctamente o no hemos tenido en cuenta algunos aspectos fundamentales.

El establecimiento de objetivos es el objetivo de este cuaderno. Los corredores podemos utilizar esta técnica para aumentar la motivación y, de forma indirecta, para mejorar también la confianza y la concentración, tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

El uso de esta técnica está muy extendido entre los corredores. Sin embargo, no siempre es utilizada correctamente. Por ello queremos exponer algunos aspectos que son claves para obtener de ella los mayores beneficios.

La importancia de la motivación en el rendimiento del corredor



Conocer las claves para alcanzar el éxito en el deporte y lograr las metas que nos marcamos es uno de los objetivos que han abordado diversos estudios científicos. Y estos suelen coincidir cuando afirman que saber regular el nivel de motivación durante los periodos de entrenamiento y de competiciones un aspecto esencial.

Debemos encontrar un nivel de motivación que nos ayude ya que tan perjudicial es estar poco motivado como estarlo de manera excesiva. Esta última situación suele ir asociada a una elevada ansiedad que conduce a una disminución importante del rendimiento deportivo. La planificación o establecimiento de objetivos nos va a ayudar a mantener una motivación alta especialmente durante el periodo de entrenamientos así como a regular la motivación durante la competición.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

La importancia de la motivación en el corredor



Como es bien sabido, el término motivación tiene sus raíces en el verbo latino movere, que significa mover. Así, la motivación implica movimiento y se refiere a las acciones que uno realiza. Establecer un objetivo ayuda a dirigir esa motivación y esas acciones en una dirección.

El establecimiento de objetivos nos ayuda a mejorar nuestro rendimiento de forma directa a través de cuatro vías. Tener un objetivo nos ayuda a:

1. Centrar y canalizar las actividades deportivas que realizamos. Por ejemplo, si nuestro objetivo es correr por primera vez un maratón, este objetivo nos conducirá a establecer otros como seguir una alimentación adecuada que nos mantenga en un peso óptimo o realizar una determinada cantidad de kilómetros semanales.
2. Estimular el esfuerzo. Si no tenemos ningún objetivo establecido podemos decidir, por ejemplo, no salir a correr. Podemos aducir que nos encontramos un poco cansados de la jornada laboral o simplemente que no nos apetece. Sin embargo, si tenemos un objetivo establecido es más probable que salgamos y cumplamos nuestros entrenamientos programados.

3. Mantener la perseverancia y persistencia en los entrenamientos hasta que el objetivo final o intermedio es alcanzado. Si el establecimiento de un objetivo se ha realizado de forma correcta, por ejemplo, realizar seis series de mil metros, tenerlo claro nos ayuda a alcanzarlo, aunque tengamos que apoyarnos en otras estrategias como la visualización o el biofeedback.

4. Desarrollar nuevas estrategias o adquirir nuevos conocimientos. Por ejemplo, si nuestro objetivo es correr un maratón en menos de tres horas y media y para ello es fundamental entrenar cuatro días a la semana pero nos resulta difícil porque es complicado encontrar tiempo, deberemos establecer estrategias que nos permitan lograr nuestro objetivo, como por ejemplo reorganizar nuestras comidas para correr en la hora que habitualmente comíamos, salir a correr por la mañana antes del trabajo o por la noche.

Como establecer objetivos de forma adecuada

Son muchos los estudios que se han realizado para conocer el efecto del establecimiento de objetivos y la forma adecuada de hacerlo. Las conclusiones a las que estos estudios han llegado tienen implicaciones importantes para los corredores. Veamos a continuación cómo debe realizarse el establecimiento de objetivos.

• Específicos y concretos

Nuestros objetivos deben ser específicos y concretos como entrenar cinco días a la semana, acudir a las citas semanales con el fisioterapeuta, correr cuatro días a la semana una hora o alcanzar los ochenta kilómetros semanales. En la medida que los objetivos sean más concretos y específicos más facilidad tendremos para conseguirlos.

Por el contrario, establecer objetivos generales y ambiguos como, por ejemplo, entrenar mejor, competir con más interés o ser el mejor, no va a ser de ayuda. A veces, incluso nos puede perjudicar. Es importante también establecer objetivos relacionados **con las** distintas áreas y que todos juntos nos puedan ayudar a mejorar nuestro rendimiento. A este respecto se pueden citar ejemplos como: establecer objetivos de pérdida de peso (perder dos kilos en tres meses), de resistencia (conseguir hacer una vez a la semana

un largo de dos horas), de cualidades psicológicas (aplicar la visualización los últimos dos kilómetros de los entrenamientos más duros), de constancia (entrenar cinco días a la semana), o de adherencia a los entrenamientos (cumplir el contenido de los entrenamientos programados y realizar todas las partes del entrenamiento – calentamiento, ejercicios de técnica, fuerza o acondicionamientos general y estiramientos finales).

- **Difíciles pero alcanzables**

Es importante también que los objetivos sean difíciles pero alcanzables. Para ello, es fundamental analizar la temporada anterior y reflexionar sobre cómo nos ha ido. Es importante ver que hemos hecho y que no. Dónde hemos fallado. Qué objetivos hemos alcanzado y qué nos ha ayudado a hacerlo. Es decir, es importante evaluar los periodos de entrenamientos y competiciones anteriores. Nos será más fácil si disponemos de un diario de entrenamiento donde tengamos anotados los entrenamientos realizados.

A partir de ese análisis y, junto con otro tipo de información –como el tiempo actual disponible, la situación familiar, grado de motivación y compromiso y posibilidades reales–, podremos establecer nuevos objetivos para la temporada. Estos deben ser motivadores, para lo cual es fundamental que supongan un esfuerzo, pero al mismo tiempo que sean alcanzables.

- **Planteados a corto plazo (intermedios) y que nos conduzcan a un objetivo final**

Debemos establecer objetivos a corto plazo o intermedio que nos ayuden a alcanzar el objetivo final o meta de la temporada. Estos

sub-objetivos nos ayudan a mantener la ilusión y el esfuerzo ya que nos permiten ver cercana la consecución de este objetivo a corto plazo. Por ejemplo, si quiero correr el próximo maratón de Valencia y bajar de cuatro horas y tengo cuatro meses para entrenar, puedo establecer un primer objetivo para los dos primeros meses que sea incrementar semanalmente el número de kilómetros hasta alcanzar setenta a la semana en seis sesiones. Una vez establecido este objetivo, el siguiente podría ser que dos de los entrenamientos de la semana sean de mayor calidad. Estos sub-objetivos se establecen al principio de la planificación y son los que nos van a llevar a la meta.

- **Referidos al rendimiento y no al resultado**

Es importante que diferenciamos los objetivos orientados al rendimiento de los orientados al resultado. Estos últimos son objetivos en los que su logro no depende únicamente de lo que hace el deportista sino también de las actuaciones del resto de participantes o competidores. Algunos ejemplos de este tipo de metas son: ganar una carrera, clasificarse entre los tres primeros o ser seleccionado para las olimpiadas.

Los objetivos orientados al rendimiento o ejecución tienen como finalidad mejorar la propia ejecución, sin establecer comparaciones con otros deportistas, pero sí con uno mismo. Por tanto, el logro de estas metas no depende de las actuaciones del rival sino de las propias. Algunos ejemplos podrían ser: realizar todos los entrenamientos programados, correr el maratón de Valencia en 3 h 30', realizar estiramientos antes y después de la competición o perder un kilo cada dos meses.



Por nuestra parte, no recomendamos el establecimiento de objetivos de resultado puesto que su logro no depende únicamente de nosotros. Podemos establecer objetivos de rendimiento (obtener nuestra mejor marca, por ejemplo) y que estos nos lleven a una buena clasificación.

- **Anotar por escrito nuestros objetivos y registrar gráficamente nuestro progreso**

Anotar por escrito nuestros objetivos y registrar gráficamente nuestro progreso va a estimular nuestro esfuerzo y la superación, acercándonos más a nuestra meta final. Además, nos va a permitir evaluar nuestro progreso y rehacer nuestra planificación si no estamos cumpliendo lo previsto o deseamos cambiar el objetivo.

- **Decidir que estrategias voy a utilizar para superar las dificultades**

Cada corredor debe conocer cuáles son las dificultades que pueden interferir en el logro de sus objetivos y qué debe superar si desea alcanzarlos. Cada corredor debe conocer cuáles son sus puntos fuertes y débiles que tiene como corredor para poder prevenir estos últimos y decidir qué puede hacer para contrarrestar sus efectos.

Cada corredor es un mundo aunque los obstáculos que tiene que vencer son muy similares. Unos tienen problemas para cumplir todos los ejercicios de cada entrenamiento. A otros les cuesta realizar el entrenamiento. Los hay que entrenan en exceso y después recogen las consecuencias. También están los que compiten en cada entrenamiento llegando a la extenuación. Tener en cuenta las dificultades que se pueden presentar y decidir qué se va a hacer es una de las claves para alcanzar el éxito deportivo.

- **Tener en cuenta nuestras características psicológicas como corredores**

El autoconocimiento es clave para la mejora en todas las facetas de la vida. Por ellos, es importante que cada corredor conozca sus características psicológicas como corredor. Saber nuestras motivaciones, la capacidad para tolerar las frustraciones, si estamos orientados hacia los resultados o hacia la mejora o los recursos y apoyos que disponemos para hacer frente a las adversidades.

Toda esta información es fundamental para establecer nuestros objetivos. Una adecuada fortaleza psicológica nos podrá ayudar a establecer objetivos más ambiciosos, pero sin excedernos. Un historial deportivo en el que predominen las dificultades y contratiempos nos indica que debemos ser más precavidos al establecer los objetivos de la temporada, además de buscar estrategias que nos ayuden.

- **Participar en el establecimiento de objetivos**

El compromiso de cada corredor con su objetivo es fundamental para alcanzarlo. En muchas ocasiones no somos nosotros los que decidimos cual es nuestro objetivo. Suele suceder —especialmente cuando se entrena en grupo— que el que lo lidera marca los objetivos del resto. Es importante que cada corredor tenga sus objetivos aunque cuando se entrena en grupo los objetivos del grupo te pueden ayudar a alcanzar los tuyos.

- **Buscar apoyos que nos ayuden a alcanzar los objetivos**

Es importante que veamos en qué medida nuestros objetivos interfieren en otros ámbitos de nuestra vida como el familiar, el laboral o el social. En este sentido, al iniciar nuestra temporada debemos intentar crear un entorno que favorezca nuestros objetivos. Es fundamental tener en cuenta la opinión de la familia y especialmente la del cónyuge cuando



se establece la planificación de la temporada. Todos sabemos que el apoyo del cónyuge y de la familia es vital. También es importante formar un grupo de compañeros de entrenamientos de nuestro agrado, tanto en lo deportivo como en lo personal. Con ellos vamos a compartir muchos momentos por lo que es fundamental que nos encontremos a gusto con ellos. Finalmente, también es el momento de decidir si contamos con un entrenador. Éste, además de ayudarnos en la planificación de los entrenamientos nos aportará apoyo en los momentos difíciles.

- **Evaluar si se están logrando los objetivos**

Es importante que a lo largo del periodo en el que estamos entrenando analicemos el grado de cumplimiento de los objetivos intermedios, las dificultades que estamos encontrando y cómo las estamos superando. Para ello, la información sobre cómo estamos progresando es fundamental. A partir de esta información y de su evaluación debemos revisar nuestra programación para tomar medidas que nos ayuden a alcanzar nuestros objetivos finales. Sin embargo, a veces es conveniente modificar también los objetivos intermedios y finales.

En definitiva, establecer objetivos de forma adecuada nos va a ayudar a alcanzar nuestras metas.

Decálogo del establecimiento de objetivos

Los objetivos deben ser:

- Específicos y concretos
- Difíciles pero alcanzables
- Planteados a corto plazo y que conduzcan a un objetivo final
- Referidos al rendimiento y no al resultado

Para alcanzar los objetivos puede ser útil

- Anotarlos por escrito y registrar gráficamente nuestro progreso
- Decidir que estrategias voy a utilizar para superar las dificultades
- Tener en cuenta nuestras características psicológicas como corredores.
- Participar en el establecimiento de objetivos
- Buscar apoyos que nos ayuden a alcanzar los objetivos
- Evaluar si se están logrando los objetivos

Una vez revisados las claves para planificar adecuadamente nuestros objetivos es importante que revisemos brevemente cuáles son los pasos que deberíamos dar para establecer objetivos de forma adecuada.

Pasos para establecer objetivos.

Una vez presentadas las claves para utilizar de forma adecuada la técnica del establecimiento de objetivos vamos a exponer los pasos para aplicarla de forma adecuada.

- **Primer paso: pregúntate por qué corres**

Una pregunta que debemos formularnos cuando iniciamos una temporada, planificamos un nuevo periodo de entrenamiento o decidimos preparar un maratón es por qué corremos, es decir, cuál es la razón principal que nos impulsa a correr.

Las trayectorias o historias deportivas de cada corredor son diferentes y los motivos por los que un corredor se ha iniciado y se mantiene en este deporte son también muy variados. Sin embargo los corredores “olvidan” a menudo porque corren y no tienen en cuenta su trayectoria deportiva e inician planes de entrenamiento que no son compatibles con sus intereses vitales. Así, por ejemplo, nos hemos encontrado con corredores cuya motivación principal es adoptar un estilo de vida sana en el que predomine la actividad física saludable, el equilibrio personal y una alimentación adecuada y que, además, no tienen una extensa trayectoria como corredores. Estos, casi sin ser conscientes y dejándose llevar por el grupo, empiezan a realizar entrenamientos excesivamente exigentes para ellos. A las pocas semanas suelen abandonar con lesiones, insatisfacción, frustraciones y con pocas ganas de volver a correr.

Consideramos que es fundamental antes de establecer los objetivos de la temporada, recordar lo que valoramos de nuestra afición a correr y no olvidar nuestra historia deportiva. Tener presentes todos estos aspectos cuando concretemos nuestras metas nos ayudará a no cometer errores.

• Segundo paso: Identifica tu sueño o meta

El siguiente paso consiste en identificar cinco o seis sueños deportivos que como corredor te gustaría alcanzar en los próximos doce meses o en el próximo periodo de entrenamiento (puede incluir correr un maratón). Coge una hoja de papel y un lápiz y déjate llevar por tu fantasía y anota tus sueños. Soñar ayuda a aumentar la motivación y te puede ayudar a mejorar el rendimiento.

Después, analiza esos sueños y descarta los que realmente sean imposibles. Es decir, haz aterrizar tus sueños y, a partir de los que son más razonables concreta dos o tres de ellos para esta temporada. Algunos ejemplos serían correr un maratón, bajar de cuatro horas en un maratón, correr una carrera de ocho kilómetros o realizar un maratón de montaña.

• Tercer paso: Establece tus objetivos

En estos momentos ya sabes cuáles son tus sueños realizables. Ahora debes establecer los objetivos que te van a ayudar a alcanzarlos. En este momento es importante que tengas en cuenta las diez claves para establecer objetivos que veíamos en un apartado anterior.

Es el momento de establecer los objetivos de rendimiento que te ayudarán a alcanzar esos sueños. Establece varios objetivos relacionados con cada objetivo final (intermedios y a corto plazo). Por ejemplo, si el objetivo es finalizar un maratón, tres objetivos podrían ser realizar un entrenamiento a la semana de larga duración, entrenar cinco días a la semana y realizar tres medios maratones antes de la competición. También hay que tener presente que el tipo de objetivos puede ser muy variado y de todas las facetas (mejorar la capacidad de esfuerzo en los entrenamientos, mejorar la fuerza del tronco superior o integrarse en un grupo de entrenamiento).



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

- **Cuarto paso: Decide tus entrenamientos y elabora un calendario**

El paso siguiente sería establecer las actividades o entrenamientos que debes realizar para lograr estos objetivos y distribuirlas en un calendario de entrenamiento. Para esto es importante que tengas en cuenta aspectos como dónde estás ahora en relación con ese objetivo, de qué tiempo dispones y qué tiempo necesitas, el estado de forma actual, el grado de motivación para alcanzar el objetivo, el periodo de tiempo que dispones hasta la competición, las carreras que puedes realizar como control, las posibilidades de éxito y los recursos e instalaciones a los que puedes recurrir. También es importante que analices las dificultades que pueden surgir y decidas qué estrategias puedes utilizar para prevenirlas o contrarrestarlas.

Para determinar el trabajo (entrenamientos) a realizar, lo mejor es contar con un entrenador. Quizá sea el momento de que te lo plantees seriamente. Pero si no dispones de un entrenador, utiliza los planes de entrenamientos que se publican en los diferentes libros, revistas o canales de YouTube y adáptalos a tu situación.

- **Quinto paso: Pon en práctica el plan**

Ya solo te queda ponerlo en práctica, evaluarlo con una cierta periodicidad y ajustarlo a los resultados que obtengas y a las circunstancias que te pueden surgir.

No olvides que si sabes lo que quieres y dispones de los medios adecuados para lograrlo (por ejemplo, tiempo, cualidades o bagaje deportivo) tendrás más posibilidades de lograrlo. Para ello es fundamental que cada entrenamiento tenga un objetivo y que contribuya al objetivo final.

Ejercicios cuaderno nº 2

MIS OBJETIVOS. Establece tus objetivos para el próximo maratón

Con las actividades y preguntas que te planteamos a continuación pretendemos ayudarte a que apliques la técnica del establecimiento de objetivos tal y como la hemos desarrollado en el texto anterior. Sigue los pasos que allí te proponemos



A. ¿Por qué empezaste a correr? (repasa tu trayectoria o historia deportiva que hiciste en las actividades del cuaderno nº 1 y reflexiona sobre los motivos por los que te iniciaste en la carrera y los que han hecho con continúes como corredor).

Empecé a correr por

B. ¿Cuál es tu sueño como corredor durante esta temporada? (identifica cinco o seis sueños deportivos que como corredor te gustaría alcanzar durante los próximos meses).

C. Repásalos y descarta los imposibles y selecciona dos o tres que realmente te apetezca alcanzar y creas que, con trabajo y esfuerzo, puedas lograrlo. Escríbelos a continuación.

D. Teniendo en cuenta estos objetivos finales que has establecido, determina otros objetivos que te van a ayudar a alcanzar estos objetivos finales (es decir, establece los objetivos a corto plazo y los intermedios).

Objetivo final

Objetivo intermedio

Objetivos a corto plazo

Vemos un ejemplo:

A. ¿Por qué empezaste a correr? (repasa tu trayectoria o historia deportiva que hiciste en las actividades del cuaderno nº 1 y reflexiona sobre los motivos por los que te iniciaste en la carrera y los que han hecho con continúes como corredor.

Empecé a correr porque tenía problemas de salud y de sobrepeso. El médico que dijo que o empezaba a perder kilos o iba a tener serios problemas de salud. Me apunté a un gimnasio pero me aburría. Y un día coincidí con un amigo que me animo a quedar para empezar a correr un rato. Me gusto y desde entonces me he ido habituando hasta la actualidad en la que ya no puedo vivir sin correr.

B. ¿Cuál es tu sueño como corredor durante esta temporada? (identifica cinco o seis sueños deportivos que como corredor te gustaría alcanzar durante los próximos meses).

Me gustaría correr un maratón. Me gustaría poder hacer un buen maratón y bajar de tres horas que es lo que he visto que mucha gente tiene como meta. También me gustaría perder quince kilos ya que el sobrepeso que tengo me impide entrenar bien. Otro objetivo

sería estar más fuerte en todos los sentidos. Solo corro y sé que me haría falta hacer ejercicios generales de fortalecimiento. Aunque no es directamente relacionado conmigo estaría muy bien que mi pareja también se aficionase a correr ya que así podríamos viajar y hacer que nuestro tiempo de ocio nos una. Aunque ya he corrido una media maratón también me gustaría correr más. Y estaría muy bien poder ganar alguna carrera, sería formidable entrar a meta y recibir todos los aplausos....

C. Repásalos y descarta los imposibles y selecciona dos o tres que realmente te apetezca alcanzar y creas que, con trabajo y esfuerzo, puedas lograrlo. Escríbelos a continuación.

1. Correr un maratón.
2. Perder 10 kilos.
3. Hacer que mi pareja se aficione a correr y participar con ella en alguna carrera popular de unos 8 km.

D.- Teniendo en cuenta estos objetivos finales que has establecido, determina otros objetivos que te van a ayudar a alcanzar estos objetivos finales (es decir, establece los objetivos a corto plazo y los intermedios).

Objetivo final: 1. Correr un maratón

Objetivo intermedio (para un plazo de dos meses)

1. Ser capaz de correr una media maratón en 1 h 45 min dentro de dos meses.
2. Correr setenta kilómetros a la semana, haciendo un largo de al menos 24 km dentro de dos meses.
3. Perder dos kilos durante.
4. Además de hacer cuatro sesiones a la semana de carrera realizar un día ejercicios de fortalecimiento.

Objetivos a corto plazo (para una semana) - Primera semana

1. Salir cuatro veces y hacer al menos 35 km.
2. Perder medio kilo durante la semana.
3. Realizar ejercicios de fortalecimiento general.
4. Que uno de los entrenamientos de carrera continua incluya cambios de ritmo.
5. Después de cada entrenamiento realizar ejercicios de estiramiento y de vuelta a la calma que me ayuden a recuperarme.

Semana del _____ al _____

OBJETIVO FINAL

OBJETIVOS DE LA SEMANA:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

LUNES / OBJETIVOS:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

MARTES / OBJETIVOS:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

MIÉRCOLES / OBJETIVOS:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

JUEVES / OBJETIVOS:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

VIERNES / OBJETIVOS:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

SÁBADO / OBJETIVOS:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

DOMINGO / OBJETIVOS:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

OBSERVACIONES:



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Vemos un ejemplo:

Semana del 28 DE AGOSTO al 4 DE SEPTIEMBRE

OBJETIVO FINAL:

OBJETIVOS DE LA SEMANA:

1. Salir a correr cuatro días, uno de ellos de mayor distancia, alrededor de 25 km.
2. Correr 60 km.
3. Perder medio Kilo.
4. Realizar ejercicios de fortalecimiento general después de cada entrenamiento junto a los estiramientos y ejercicios de vuelta a la calma.
5. En el entrenamientos de mayor distancia intentar desconectar para correr con la mente lo más fresca.
6. Detectar los pensamientos negativos que me desaniman y cambiarlos por positivos.

LUNES / OBJETIVOS:

1. Salir a correr 15 km.
2. Realizar los ejercicios de fortalecimiento y de vuelta a la calma después de la carrera continua.
3. Controlar la comida eliminando los postres.

MARTES / OBJETIVOS:

1. Día de descanso.
2. Ir a caminar antes de la cena. Comer lo que está establecido.
3. Practicar la relajación introduciendo visualizaciones de carreras donde me he encontrado bien compitiendo.
4. Actividad de ocio.

MIÉRCOLES / OBJETIVOS:

1. Salir a correr 12 km.
2. Realizar los ejercicios de fortalecimiento y de vuelta a la calma después de la carrera continua.
3. Controlar la comida eliminando los postres.

JUEVES / OBJETIVOS:

1. Salir a correr 10 con varios cambio de ritmos largos (unos cinco minutos) km.
2. Realizar los ejercicios de fortalecimiento y de vuelta a la calma después de la carrera continua.
3. En los momentos complicados del entrenamientos controlar mis pensamientos y buscar pensamientos positivos.
4. Controlar la comida eliminando los postres.

VIERNES / OBJETIVOS:

1. Día de descanso.
2. Ir a caminar antes de la cena. Comer lo que está establecido.
3. Practicar la relajación y visualizaciones.
4. Realizar actividad de ocio con mi pareja (cine).

SÁBADO / OBJETIVOS:

1. Largo de 25 km al ritmo regular.
2. Estirar y realizar los ejercicios de vuelta a la calma.



1. Día de descanso.
2. Planificar los objetivos de la semana próxima.

[illegible][illegible]

LOS PILARES DEL MARATÓN



AL MARATÓN
CON
SERRANO



PÁSATE A SERRANO.COM
IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



Mente
Maratón
de Serrano



Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 3

El poder de la mente.
Relájate, visualiza
y prepara tu mente



El poder de la mente. Relájate, visualiza y prepara tu mente

El estrés y la ansiedad pueden estar presentes en todos los corredores con independencia de su nivel deportivo, tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

En este cuaderno analizaremos qué es el estrés y cuándo puede perjudicar a nuestra salud. Para ello es importante conocer cómo se manifiesta y las consecuencias que puede tener. También presentaremos las distintas técnicas para controlarlo y nos detendremos en exponer una en concreto: la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Expondremos también la visualización, una de las herramientas más poderosas de que disponemos los corredores. Veremos en qué consiste, cómo aprender a visualizar y en qué situaciones la podemos aplicar. Finalmente, plantearemos unos ejercicios que nos ayudarán a aprender a utilizarla.

El estrés de los deportistas

La palabra estrés es una de las más utilizadas en el lenguaje cotidiano para referirse a uno de los procesos psicológicos más complejos. Cuando una persona utiliza la palabra estrés suele hacer referencia a una tensión, presión que sufrimos, tanto física como psíquicamente y que puede llegar a desbordarnos.



No debemos olvidar que cuando nos enfrentamos a una situación, agradable o no, nuestro organismo reacciona, se activa. El estrés es la respuesta de nuestro organismo ante situaciones que nos resultan amenazantes. Conlleva la puesta en marcha de procesos fisiológicos y psicológicos para hacer frente a tales situaciones. Nos preparamos automáticamente para la lucha o huida.

Los cambios fisiológicos que conlleva esta respuesta son:

- El cuerpo libera glucosa, azúcares y proteínas para obtener energía.
- Se produce un aumento del volumen de oxígeno inspirado para ser quemado a través del metabolismo. Se elimina el exceso de calor por medio de la sudoración.
- Aumenta la tasa cardíaca y la presión sanguínea. Los vasos sanguíneos se dilatan y llega más sangre a los músculos que supuestamente se disponen a actuar (brazos y piernas).
- Las funciones que no son necesarias en una situación de emergencia se eliminan. Se reduce el flujo de sangre a la piel, al estómago y a los intestinos.
- El cuerpo se prepara para una posible lesión. Se contraen los vasos sanguíneos periféricos. El sistema inmune incrementa su actividad ante una posible infección.
- El cerebro libera endorfinas a la sangre para paliar el dolor y ayudarnos a proseguir.
- Los músculos se tensan. Las pupilas de los ojos crecen para permitir una mayor entrada de luz y mejorar la visión.

Estos cambios activan diferentes recursos para luchar o escapar del peligro. Es una respuesta que hemos heredado de nuestros antepasados y que a ellos les servía para salvar sus vidas: huían o atacaban.

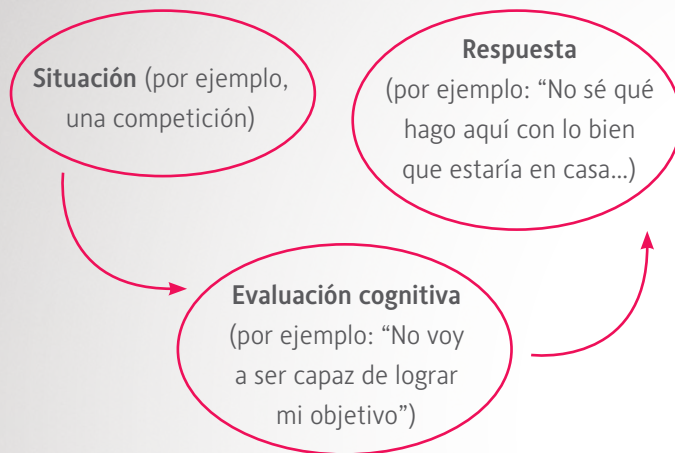
En síntesis, el estrés es una respuesta adaptativa que puede ser beneficiosa para nuestra salud, en general, y para nuestro rendimiento deportivo, en particular, si la sabemos controlar sin que nos desborde.

¿Cuándo es perjudicial el estrés?



La naturaleza del estrés va a depender de la manera de vivir los acontecimientos, los recursos y formas de afrontarlos. Una situación no produce estrés. Lo que produce la respuesta de estrés de nuestro organismo son nuestras percepciones y pensamientos de la situación. Por tanto la clave no está en lo que nos sucede sino en nuestra forma de interpretarlo. Por eso, una misma situación puede provocar reacciones de estrés con distinta intensidad en distintas personas. Es el componente personal y psicológico del estrés.

Por todo esto, al hablar de estrés debemos hacer referencia a tres componentes: el medio externo o situación, los pensamientos sobre esa situación y las respuestas que esos pensamientos nos provocan.



Cuando la persona se adapta a la situación y ésta ha supuesto un reto que ha superado, hablaremos de estrés positivo (eustress) con consecuencias beneficiosas. Si la situación nos ha desbordado y hemos respondido de forma descontrolada, con excesiva activación hemos desarrollado una respuesta desadaptada y perjudicial que se denomina estrés negativo (distress).

En definitiva, el estrés será positivo cuando percibamos que disponemos de recursos para afrontar la situación. De esta forma mejoramos nuestra confianza, autoestima y nos fortalecemos. En este caso, el estrés nos ayuda.

Por ejemplo, uno de los objetivos principales de los corredores puede ser bajar de tres horas y media en el siguiente maratón.

Cuando se acerca la fecha de la gran cita el temor o preocupación a no realizar una buena actuación facilita la preparación para la competición y que el corredor se cuide mejor de cara a esta competición. Por eso decimos que sufrir un poco de estrés positivo ayuda, ya que hace que el corredor busque soluciones útiles que le permitan mejorar su rendimiento.

Sin embargo, una preocupación excesiva, junto con otras ideas que pueden ir asociadas (“no voy a poder lograr mi objetivo”, “no he cumplido lo que me había propuesto”, “siempre me pasa lo mismo”...), y alguna otra situación no deportiva que también nos estrese puede dar lugar a una situación en la que no controlemos el estrés y nos veamos desbordados.

Consecuencias que puede tener el estrés en el corredor	
Sobre el funcionamiento y bienestar diario	
Estrés positivo	Estrés negativo
- Facilita que el corredor se cuide más. - Favorece que se organice mejor y que se preocupe por las cosas importantes.	- Perjudica su vida familiar, social y laboral. - Influye en que duerma mal, esté alterado, que no sea feliz, y que no disfrute de la práctica deportiva, que le resulte desagradable.



Consecuencias que puede tener el estrés en el corredor	
En el rendimiento deportivo	
Estrés positivo	Estrés negativo
Incremento en el rendimiento deportivo ya que el corredor prepara mejor los entrenamientos y competiciones y anticipa los inconvenientes que le van a surgir.	Disminución del rendimiento deportivo debido a un exceso de miedo, dudas, preocupaciones o desánimo.
En la facilidad para lesionarse	
Estrés positivo	Estrés negativo
El estrés controlado disminuye la vulnerabilidad del corredor a lesionarse.	Un exceso de estrés incrementa las posibilidades de lesionarse.
Sobre el estado emocional general	
Estrés positivo	Estrés negativo
Incrementa nuestra confianza, autoestima y motivación deportiva.	Puede desembocar en ansiedad, agresividad y otras alteraciones psicopatológicas importantes.

Sobre el sistema inmunológico	
Estrés positivo	Estrés negativo
Una dosis adecuada de estrés permite que mejoremos nuestra salud, cuidándonos y realizando ejercicios de forma adecuada.	Un exceso de estrés debilita el sistema inmunológico propiciando enfermedades infecciosas que suelen presentarse en los momentos más inoportunos (la última semana antes de la competición importante).

¿Cómo se manifiesta el estrés?

En la medida en que se aproxima el momento de la competición es normal que el corredor sienta cierto nivel de estrés. Su ausencia significaría que su motivación no es la adecuada. Nos indicaría que no está implicado en la competición en la que va a participar. Las manifestaciones más habituales las encontramos en los aspectos físicos, psicológicos y comportamentales que aparecen recogidos en el siguiente cuadro.

***Cambios que puede producir el estrés
(manifestaciones del estrés)***

Psicológicos

- Preocupación
- Atención reducida y sin control
- Sentimiento de agotamiento y confusión
- Pensamientos negativos y desadaptados
- Sensación de descontrol
- Dificultad o incapacidad para tomar decisiones
- Inseguridad, dudas

Fisiológicos

- Aumento de la tasa cardíaca
- Aumento de la presión sanguínea
- Sudor abundante
- Aumento de la actividad cerebral
- Incremento de la respiración
- Dilatación de las pupilas
- Boca seca, “pastosa”.
- Necesidad constante de orinar
- Aumento de azúcar en sangre
- Tensión muscular
- Cosquilleo en el estómago

Comportamentales

- Temblores
- Morderse las uñas
- Incremento del parpadeo
- Bostezos repetidos
- Rápidos movimientos del pie
- Moverse de un lado a otro

Cuando la presencia de algunas de estas manifestaciones provoca sensaciones desagradables de malestar físico o psicológico tenemos que estar alerta ya que el estrés puede que empiece a convertirse en perjudicial. En estos casos, si no tenemos recursos para controlar estas manifestaciones entraremos en un círculo vicioso. Veamos un ejemplo.

Es el día previo de nuestro primer maratón y nos disponemos a preparar el material para la carrera. Empezamos a sentir tensión en el estómago y la boca un poco “pastosa” (manifestaciones físicas). Hemos pasado el día intranquilos, con mucha actividad cerebral (no hemos dejado de pensar en la carrera-manifestaciones psicológicas). Al notar las molestias estomacales empezamos a pensar que estamos un poco nerviosos y que nos va a pasar como la última vez, que de tanta tensión no asimilábamos bien el agua y nos quedamos deshidratados. Estos pensamientos nos ponen más nerviosos con lo que además aumenta también nuestra tasa cardíaca. Empezamos a mordernos las uñas, a movernos de un lado a otro, etc. Pensamos que no lo vamos a

lograr, que es muy difícil... y poco a poco nos vamos poniendo más nerviosos y con menos confianza.

Ante esta situación es fundamental darnos cuenta de lo que está pasando y romper este círculo con técnicas de control del estrés. Veamos cuáles son las más utilizadas.

- **Técnicas para combatir el estrés**

Son muchas las técnicas que normalmente utilizamos los psicólogos para el control del estrés. La gran mayoría coinciden en que nos ayudan a eliminar los pensamientos negativos y las reacciones fisiológicas que tienden a invadirnos cuando empezamos a preocuparnos por algo.

De todas las existentes, en este material del proyecto Mente Maratón nos vamos a encargar de una: la relajación.

- **Aprender a relajar nuestro cuerpo y nuestra mente**

A continuación describiremos uno de los métodos más útiles para relajarse y que además resulta de fácil aprendizaje. Sin embargo, queremos advertir, que sólo se trata de una exposición que proporciona información al lector sobre esta técnica y que, para su correcta aplicación, puede ser importante el asesoramiento directo de un especialista en psicología del deporte. En los grupos de acompañamiento del proyecto Mente Maratón de Cárnicas Serrano trabajamos este aspecto.

Como ya hemos señalado, la ansiedad competitiva podrá manifestarse a escala fisiológica, cognitiva y comportamental. La técnica que

presentamos tiene como objetivo disminuir las manifestaciones fisiológicas, especialmente la activación. Controlando las manifestaciones fisiológicas rompemos el círculo del estrés y podemos al mismo tiempo empezar a controlar las otras manifestaciones.

A grandes rasgos, las técnicas de relajación se pueden dividir en dos grupos. Las que van del “músculo a la mente” y las que van de “la mente al músculo”. Desde nuestra experiencia, consideramos que la relajación que va desde “el músculo a la mente” es más adecuada para los corredores. Y esto es debido a la buena percepción de las sensaciones de su cuerpo que suelen tener los deportistas y que facilita el aprendizaje de la relajación.

De las diferentes técnicas de relajación del “músculo a la mente” la más utilizada es la relajación muscular progresiva, procedimiento desarrollado inicialmente por Jacobson y que ha experimentado modificaciones a lo largo de los años.

Consta de dos fases. En la primera fase, de entrenamiento, el objetivo es que el corredor aprenda a relajarse a través de ejercicios en los que debe tensar y destensar (relajar), alternativamente, los distintos grupos musculares. Así aprende a diferenciar entre las sensaciones de tensión y las de relajación. Posteriormente, en la fase de aplicación, el corredor será capaz de identificar las señales fisiológicas de tensión. Éstas le avisan de que debe poner en práctica la relajación. De esta forma, el corredor podrá revisar mentalmente cada zona o grupo muscular y podrá relajar cualquier tensión que detecte sin necesidad de tensarla antes.



• **Cómo aprender a relajarse**

Como hemos visto, tenemos que diferenciar la fase de entrenamiento (en la que el objetivo es aprender y dominar la técnica), de la fase de aplicación, cuyo propósito es la utilización de la técnica cuando la necesitemos. Podremos aplicar la relajación con garantías únicamente cuando finalice la fase de entrenamiento que suele durar un par de semanas, si practicamos todos los días.

• **El lugar para aprender**

Cuando estamos aprendiendo la relajación, el entorno que nos rodea puede ayudarnos o perjudicarnos. Por eso, especialmente en las primeras sesiones, debemos buscar un lugar tranquilo. Si es posible, bajemos la intensidad de la luz o que ésta sea indirecta. Es importante asegurarnos de que no vamos a ser interrumpidos durante los 30 minutos que pueden durar los ejercicios.

Trascurridas las sesiones iniciales en las que ya hemos aprendido a relajarnos en estas condiciones debemos ir modificándolas poco a poco hasta que lleguemos a relajarnos en cualquier situación.

• **La postura corporal**

También es importante. La mejor posición para las fases iniciales es tendido. Posteriormente podemos continuar aprendiendo a relajarnos en posición de sentado. Cuando practiques sentado, deberás tener la cabeza, los brazos y las piernas apoyados.

• **Ropa**

En las sesiones de entrenamiento en relajación, conviene llevar ropa cómoda y suelta, sin que apriete, desprenderse de gafas, lentillas, relojes y

cualquier objeto que llevemos. En definitiva, es primordial lograr la máxima comodidad tanto física como psicológica para sentir las sensaciones corporales.

Una vez estamos en el lugar adecuado, con la postura recomendada y con la ropa que nos ayuda a estar cómodos, es el momento de realizar los ejercicios de aprendizaje que se basan en la tensión – relajación de los diferentes grupos musculares. Veámoslos.

• **Ejercicios de tensión - relajación**

La relajación muscular progresiva consiste en una serie de ejercicios que implican las contracciones cortas e intensas (de 5 a 6 segundos) de diversos grupos musculares. Con ello se pretende que aprendamos a diferenciar las sensaciones de tensión y relajación del grupo muscular que estamos trabajando. Para eso, a cada contracción le sigue una relajación del grupo muscular de unos veinte segundos.

Ejercicios de relajación - Tensión muscular

1. Tensar el músculo al máximo, sin hacerse daño, durante cinco o seis segundos
2. Centrar la atención en las sensaciones de tensión
3. Relajar rápidamente el músculo sintiendo cómo desaparece la tensión.
4. Centrarnos y recrearnos en las agradables sensaciones del músculo relajado durante unos veinte segundos.

Los **grupos musculares** que se trabajan en las primeras sesiones de la fase de entrenamiento y la forma de tensarlos son:

- **Manos:** aprieta los puños.
- **Antebrazos:** dobla la mano por la muñeca echando hacia delante el puño.
- **Bíceps:** lleva la mano al hombro y aprieta el bíceps contra el brazo.
- **Tríceps:** estira ambos brazos al frente de forma que se queden paralelos entre ellos y con respecto al suelo. Tensa la parte posterior de los brazos, los tríceps.
- **Hombros:** levántalos hacia arriba, como si quisieras tocar las orejas.
- **Cuello (parte posterior):** aprieta la barbilla contra el pecho.
- **Nuca:** apriétala contra el sillón o la superficie en que reposa.
- **Frente:** levanta las cejas hacia arriba y arruga la frente.
- **Ojos:** aprieta los párpados.
- **Boca:** ábrela al máximo, y aprieta después los labios.
- **Mandíbulas:** abre la boca lentamente al máximo.
- **Lengua:** aprieta su punta contra la parte superior del paladar.
- **Pecho-espalda:** lentamente arquea el torso, de manera que tu pecho salga hacia delante y tus hombros y codos hacia atrás.
- **Abdomen:** empuja hacia fuera los músculos abdominales.
- **Nalgas:** comprime estos músculos.
- **Muslos:** extiende las piernas, levántalas y estíralas hacia fuera.
- **Gemelos:** apunta los pies hacia la cabeza.
- **Pies:** curvando los dedos hacia abajo y después hacia arriba.

Principios de relajación

- La relajación debe ser practicada de forma regular. Una sesión diaria de 20-30 minutos durante dos semanas
- Para ayudarnos a relajarnos es importante apoyarnos con respiraciones lentas, profundas y diafragmáticas
- Es importante conocer cómo nuestro estado de activación influye sobre nuestro rendimiento
- La Relajación Muscular Progresiva se basa en aprender a sentir la tensión de los músculos, y a continuación ser capaces de eliminarla
- La relajación corporal reduce la tensión psicológica
- La Relajación Progresiva pretende ser una técnica fisiológica centrada en la relajación de la musculatura esquelético-motora

Un ejemplo de instrucciones

Es importante que en la fase de aprendizaje practiques con regularidad. Para ello te puedes apoyar de alguna grabación ya realizada, grabar tú mismo las instrucciones, o que alguien te las lea durante la fase de entrenamiento. A modo de ejemplo te presentamos las instrucciones de un grupo muscular y de forma similar puedes realizar el resto.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

“Colócate en una posición cómoda. Cierra los ojos y toma una larga, lenta y profunda inhalación de aire por la nariz. Expulsa el aire despacio. Expulsa todo el aire. Repite estas respiraciones unas diez veces. Nota cómo se relaja tu cuerpo a medida que vas respirando profundamente. No te esfuerces en relajarte, simplemente escucha las instrucciones y respira”.

“Ahora comenzaremos a tensar y relajar los músculos. Recuerda que cuando tenses debes centrar tu atención en las sensaciones de esa zona”.

“Empecemos con los brazos. Extiende tu brazo derecho (o el dominante, ya que se empieza siempre por el brazo dominante. En el caso de los zurdos, el izquierdo). Cierra el puño con fuerza. Aguanta tensando el puño y antebrazo durante seis segundos. Nota la tensión en todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Aguanta seis segundos y relaja el brazo totalmente. Siente como los músculos del brazo se relajan. Nota la diferencia entre las sensaciones de estar tenso y relajado. Volvamos a repetir el ejercicio (se vuelve a repetir todo el ejercicio con el mismo brazo. Después, repetiremos las instrucciones para el otro brazo)”.

De forma similar realizaremos la tensión – relajación del resto de grupos musculares. Una vez has realizado todos los ejercicios puedes dedicar unos minutos a la imaginación de situaciones agradables. Esto te ayudará a relajarte un poco más y a mejorar tu capacidad de imaginar.

• En qué situaciones podemos utilizar la relajación

Los objetivos más frecuentes para el corredor son:

1. Disminuir la excesiva activación facilitándonos el descanso y la recuperación
En ocasiones los entrenamientos y las carreras provocan que estemos

sobreactivados, tanto física como mentalmente. La relajación, una vez hemos aprendido a aplicarla, nos va a ayudar a descansar después de un entrenamiento, a conciliar el sueño (gran problema en los días previos a la competición), a recuperarnos de los esfuerzos, y en general, a disminuir los niveles de sobreactivación crónica.

2. Controlar la activación en situaciones de estrés para alcanzar el nivel óptimo

Como sabemos, si nos encontramos por encima del nivel óptimo de activación nuestro rendimiento disminuirá considerablemente. En estos casos, la aplicación de la relajación permite reducir ese exceso hasta situarlo en un nivel adecuado.

3. Facilitar la utilización de la visualización

La visualización, técnica que desarrollaremos en este mismo cuaderno, consiste en imaginar un movimiento o movimientos, una situación, una conducta o en estado emocional con la mayor precisión posible. El uso de esta técnica nos ayuda a preparar el cuerpo y la mente para la actividad física. Además nos ayuda a mantener la atención y el control sobre algunos factores que influyen en el rendimiento.

• La visualización o ensayo mental

Una vez hemos aprendido a utilizar la relajación podemos continuar con el aprendizaje de la visualización. Cada vez son más los deportistas que recurren a la técnica psicológica de la visualización. Unos recurren a ella después de recibir un entrenamiento específico en esta técnica. Otros, la utilizan de forma intuitiva y ocasional, sin haber recibido ningún tipo de entrenamiento, y sin ser demasiado conscientes de que la están utilizando,



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

haciendo uso de una serie de patrones que son muy parecidos a los que, en la práctica real, se utilizan en la visualización.

Esta técnica es muy útil para incrementar el control de la mente, de las emociones y del cuerpo. Básicamente consiste en imaginar un movimiento, una serie de movimientos, una situación, una conducta o un estado emocional, con la mayor precisión posible. Esa imagen la debemos representar con los cinco sentidos. Esas vivencias mentales funcionan como ensayos repetidos de la realidad próxima que deseamos alcanzar o del estado emocional al que nos gustaría llegar.

A través del uso de esta técnica un corredor puede, por ejemplo, visualizar una carrera y, en el recorrido mental que de ella hace, ir resolviendo situaciones diversas en las que se puede encontrar. De esta forma prepara su mente para lo que va a suceder.

Sin embargo, tenemos que tener presente que la calidad de las visualizaciones o ensayos mentales va a determinar su eficacia. Los estudios nos indican que existen tres características fundamentales que deben tener las visualizaciones. Estas deben ser claras, con vida y deben estar bajo el control del corredor. Veamos esto con más detalle.

Claros y vivos: con todos los sentidos. Es importante que el corredor logre visualizar las imágenes de forma clara y con vida, como si fuesen reales. Deberá imaginar y percibir la situación con todos los sentidos. Si nos visualizamos en la salida de una carrera debemos recrear de manera íntegra todos los aspectos que la rodean: el equipamiento, las pulsaciones, la mezcla de “réflex” y sudor propio de estos momentos, el sonido de la

megafonía, las conversaciones de los corredores. En definitiva, el corredor debe revivir la situación en todas sus dimensiones y aspectos.

Bajo el control del corredor. Es fundamental que las visualizaciones que hagamos, estén bajo nuestro control. Deberemos aprender a manipular las imágenes para que éstas hagan lo que nosotros deseamos.

En algunos casos, los deportistas, cuando imaginan algunas situaciones, pierden su control. Visualizan situaciones en las que está presente el fracaso. Esto les predispone a que suceda lo mismo en la realidad y no debe ser así. Por ello, previamente, realizaremos ejercicios para aprender a controlar las imágenes que visualicemos.

En definitiva, las imágenes deben ser lo más parecidas a la realidad: claras, con vida y bajo el control del corredor.

Aplicación de la visualización



Son muchas las situaciones en las que podemos aplicar esta poderosa técnica. La visualización nos va a ser útil para aprender a controlar los pensamientos y las emociones que tenemos en diferentes situaciones. El uso que hagamos de esta técnica dependerá de nuestros objetivos. A continuación exponemos algunas aplicaciones con diferentes ejemplos.



1. Preparar la mente para la competición.

Veamos un ejemplo. Hemos realizado el calentamiento antes de la carrera. Se ha desarrollado con normalidad. Estamos preparados para competir. Esta carrera es uno de nuestros objetivos del año. La hemos preparado con ilusión, esfuerzo y sacrificio. Quedan diez minutos para la hora de la salida. Nos colocamos en la línea de salida. En este momento, lo que pasa por nuestra mente puede estar o no bajo control. Si no tenemos control sobre lo que produce nuestra mente puede que nos desconcentremos o que nos pongamos a pensar de forma negativa. Para evitarlo podemos utilizar la visualización. Podemos imaginar momentos de otras carreras o entrenamientos en los que nuestras sensaciones y emociones eran óptimas. De esta forma estamos preparando nuestra mente y cuerpo para la carrera. También podemos repasar la estrategia de la carrera y nuestros objetivos buscando un estado emocional óptimo.

2. Aumentar nuestra fortaleza y energía.

La visualización la podemos utilizar también para superar momentos difíciles de un entrenamiento o competición. Supongamos que estamos en la parte final de una carrera. Quedan dos kilómetros. Todo está transcurriendo mejor de lo planificado. Nuestro ritmo es bueno. Podemos alcanzar una de nuestras mejores marcas del año. Sin embargo, aparecen los primeros síntomas serios de cansancio. Con ellos algunos pensamientos negativos que nos van desanimando (“no voy a poder mantener este ritmo, tengo que bajarlo”, “el corazón me va a estallar”...). Es un buen momento para aplicar la técnica. Visualicemos una situación que hayamos vivido y en la que nos encontrábamos “a tope”. Imaginémonos utilizando todos los sentidos. Sintamos el sudor, el ritmo del corazón controlado, las sensaciones de ir a más. Podemos imaginar que nuestras piernas son fuertes como el hierro, con movimientos flexibles.

En definitiva, se trata de utilizar imágenes que nos sugieran energía. Se puede recurrir a imágenes de animales como gacelas, tigres, leones. También podemos imaginar momentos estelares de corredores de élite o cualquier otra imagen que nos ayude a tener fuerza mental que será transmitida de nuestra mente a nuestro organismo.

3. Mejorar nuestra técnica.

También podemos utilizar la visualización para mejorar nuestra técnica. Complementando los ejercicios físicos podemos entrenar en imaginación la técnica, visualizándonos realizando los gestos técnicos de forma adecuada. De esta forma “acostumbramos” a nuestro organismo a correr técnicamente bien. Durante la carrera, para tener presente la técnica, podemos visualizar a algún corredor de élite que destaque por su técnica. Esto nos ayudará.

4. Mejorar nuestra estrategia de carrera.

La visualización puede utilizarse también para entrenar la estrategia de carrera. Por ejemplo, en los primeros kilómetros, algunos corredores tienen tendencia a ir a un ritmo muy superior al que realmente pueden llevar. Después pagan las consecuencias. Son conscientes de que ese ritmo no lo pueden llevar pero se dejan arrastrar por las emociones del momento. Complementando los entrenamientos físicos podemos utilizar la visualización para mejorar la estrategia de carrera. Podríamos imaginar la carrera desde el principio. Nos encontramos en la línea de salida. Recordamos que uno de nuestros objetivos es mantener un ritmo cómodo durante los quince primeros kilómetros para incrementar el ritmo después. Seguimos visualizándonos en los primeros momentos de la carrera, nos visualizamos tranquilos, llevando nuestro ritmo. Sin caer en



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

la tentación de incrementarlo para alcanzar a alguien o seguir a un grupo de corredores que nos ha superado. Nos damos ánimos porque estamos llevando bien la carrera. De esta forma podemos preparar la estrategia de la carrera en nuestra mente. Así, acostumbramos a nuestro organismo y a nuestra mente a reaccionar de la manera que la hemos programado a través de la visualización.

5. Controlar la activación y la motivación en los períodos de pausa.

También podemos utilizarla para incrementar nuestra motivación y acercarnos a nuestros objetivos controlando lo que pensamos. Por ejemplo, imaginemos que estamos realizando series de mil metros. Es el entrenamiento que más nos cuenta y que menos nos apetece hacer. De hecho, la mayoría de las veces no lo logramos y nos dejamos alguna repetición por hacer. Esto nos genera insatisfacción. Sabemos que físicamente podemos realizarlas pero mentalmente nos cuesta empezar y mantener el ritmo. No nos apetece sufrir aunque sabemos los beneficios de este tipo de entrenamiento.

La visualización, en este caso la podemos utilizar de dos formas complementarias. Si entre repeticiones recuperamos dos minutos, el primer minuto lo podemos dedicar a relajar nuestro cuerpo y mente. Podemos imaginar cómo nuestro organismo se va recuperando, cómo el corazón cada vez late más despacio y se va recuperando del esfuerzo. En el próximo minuto de recuperación podemos empezar a visualizar la siguiente repetición. Nos vemos corriendo. Pasamos la primera curva, sentimos el esfuerzo. Nos imaginamos controlando la respiración y la zancada. Nos visualizamos fuertes, con energía. Empezamos la recta al ritmo establecido. Nuestras sensaciones son buenas. Afrontamos la curva.

Seguimos controlando la situación. Vemos que podemos. Salimos de la curva y vemos la recta. Mantenemos el ritmo. Vemos el cronómetro y todo va bien. Nuestras sensaciones son excelentes. Vemos que llegamos. Ya está. Hemos acabado la serie un segundo antes de lo previsto. Nos animamos, nos recreamos en nuestra visualización. De esta forma hemos utilizado la visualización para preparar nuestra mente, nuestro cuerpo y vemos capaces de correr la serie.

Cómo aprender a visualizar



Una vez hemos visto en qué consiste la visualización, cómo deben ser las imágenes y las distintas aplicaciones para el corredor aficionado, es el momento de presentar cómo el corredor puede aprender a visualizar.

Presentaremos algunos ejercicios que te pueden ayudar a visualizar de forma adecuada. En primer lugar, te proponemos un ejercicio para evaluar de forma sencilla la capacidad inicial de visualizar. A continuación expondremos unos sencillos ejercicios que van a servir para entrenar las capacidades básicas para realizar una correcta visualización. A partir de ese aprendizaje básico se puede empezar a aplicar a las diferentes situaciones deportivas como las expuestas en el apartado anterior. Sin embargo, es importante tener presente que si no se llegan a controlar las imágenes en la fase de aprendizaje básico no conviene pasar a utilizarla en situaciones deportivas más complejas, de lo contrario, si no se tiene bajo control las visualizaciones pueden tener el efecto contrario al esperado.



A. Evalúa tu capacidad de visualizar

Los corredores somos muy diferentes por lo que conviene conocer la capacidad que tenemos para crear imágenes. Nuestra experiencia nos dice que existen corredores que tienen importantes aptitudes, mientras que a otros les resulta muy difícil representar en sus mentes imágenes sencillas.

Te proponemos un sencillo ejercicio que nos permitirá aproximarnos a conocer nuestro nivel.

Evalúa tu capacidad para imaginar-visualizar.

Cierra los ojos. Intenta relajarte tanto como te sea posible. Realiza respiraciones profundas que te ayudarán a relajarte. Imagina que estás en una carrera. Es una competición importante. Hace un día caluroso. Estas corriendo bien. Vas con tu equipaje habitual. Te sientes satisfecho por el ritmo que llevas. Vas suelto. Notas tus pulsaciones. Estas en un grupo de seis corredores.

Ahora evalúa la viveza de tus imágenes utilizando la siguiente escala de cinco puntos:

Visión perfectamente clara y viva como en la visión Normal	5
Clara y razonablemente viva	4
Moderadamente clara y viva	3
Vaga y débil	2
Sin imagen, solo sabes que has pensado en la situación	1

Si obtienes puntuaciones bajas deberás insistir más en los ejercicios básicos que te proponemos. No tengas prisa. Poco a poco y con dedicación y entrenamiento llegarás a mejorar esta habilidad mental que te puede ser de gran ayuda.

Ejercicio número 1. Percepción de colores.

Cerremos los ojos, imaginemos un punto de color azul (podemos utilizar cualquier color). Empecemos por el que inicialmente nos resulte más fácil de visualizar). Aproximemos ese punto de color cada vez más hacia nosotros, hasta que ocupe todo el campo visual. A continuación volvamos a alejarlo progresivamente.

Ahora, cambiemos de color progresivamente. Imaginemos cómo el punto azul cambia a rojo. Una vez lo vemos de color rojo volvamos a acercarlo y a alejarlo progresivamente. Repitamos el ejercicio varias veces con varios colores.

Ejercicio número 2. Percepción del tacto, gusto y olores.

Imaginemos una naranja, veamos (mentalmente) su color. Notemos las sensaciones táctiles de su piel. Partamos la naranja por la mitad y, continuamos en imaginación, percibamos su sabor y olor. Recreémonos en estas sensaciones. Repitamos el ejercicio con otra fruta. También podemos realizar el ejercicio con nuestro plato de comida favorita.

[Estos ejercicios tienen como finalidad desarrollar todos los sentidos en la imaginación a través de ejercicios básicos.]

Ejercicio número 3. Control de la imagen.

A continuación, os sugerimos un ejercicio que puede ser útil para aprender a controlar la imagen y mantener la atención en ella. Podéis hacer las variaciones que consideréis para adaptarla a vuestras características.

Imaginémonos con nuestra indumentaria deportiva habitual. Veámonos como en una foto, de forma estática. Visualicemos nuestras zapatillas, su color, su textura, su olor, su desgaste, sus cordones. Mantengamos esta imagen el mayor tiempo posible viendo únicamente las zapatillas sin movimiento.

A continuación repitamos el procedimiento con la camiseta habitual de correr.

Podemos repetir el ejercicio con otras prendas o elementos propios de nuestro deporte, pero que sean elementos sencillos. También es importante que entrenemos la capacidad de vernos en nuestros lugares habituales. En el polideportivo donde solemos entrenar, en nuestro circuito de entrenamiento, con nuestros compañeros habituales de rodajes o en las carreras.

Recordemos que es importante que visualicemos primero las imágenes más sencillas y que, en la medida que vayamos mejorando nuestra capacidad, las visualizaciones sean más complejas.

Ejercicio número 4. Destrezas y situaciones deportivas.

Para aplicar la visualización a situaciones reales os proponemos un ejercicio más que nos ayudará a mejorar las percepciones de nuestras ejecuciones deportivas y a mejorar nuestra capacidad de visualización.

Imaginémonos en una situación habitual como es el calentamiento previo a una carrera. Cerremos los ojos y visualicémonos en nuestro calentamiento. Nos vemos realizando carrera continua con nuestros compañeros habituales. Notamos las sensaciones físicas de las piernas de los primeros momentos. Centramos nuestra atención en cómo recordamos esas sensaciones de esos momentos. La preocupación de si podremos mantener el ritmo que nos hemos marcado. Prestamos atención al ambiente. Los otros corredores, la megafonía, los espectadores... Intentamos revivir esa situación con todos los sentidos y viendo cómo van cambiando y moviéndose las imágenes.

Ejercicio número 5. Compitiendo.

El último ejercicio que os planteamos consiste en que os imaginéis en plena carrera y que os recreéis con todos los sentidos. Intentad recordar una carrera o algún momento especialmente positivo. Sentid el ritmo, las sensaciones, a los compañeros... Ved vuestra cara de alegría y sufrimiento. Notad el calor en la piel. Sentid el cansancio en las piernas. Ved el movimiento de las piernas y de los

brazos. Los latidos del corazón. La euforia por el momento en el que os encontráis. Visualizaos en todas las dimensiones.

Con estos ejercicios practicados regularmente e incrementando la complejidad mejorarás tu capacidad de visualizar. Recuerda que esta técnica nos sirve para preparar el cuerpo y la mente para la actividad física que vamos a realizar, pero que también nos va a ayudar a mantener la atención y el control sobre algunos factores que influyen sobre nuestro rendimiento.



LOS PILARES DEL MARATÓN

s/los



AL MARATÓN
CON
SERRANO



PÁSATE A SERRANO.COM

IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



Mente
Maratón
de Serrano



Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 4

La constancia
del corredor



La constancia del corredor



“Si añades un poco a lo poco y lo haces así con frecuencia, pronto llegará a ser mucho”

Hesíodo

“La constancia es la virtud de los sabios; la inconstancia el defecto de los pocos perseverantes. El mundo es de aquellos que trazan su camino con pasos firmes y seguros”

Celio Sedulio

“Los que renuncian son más numerosos que los que fracasan”

Henry Ford

Una de las claves principales para lograr nuestros objetivos es la constancia. Como veíamos en un cuaderno anterior, establecer objetivos y realizar una planificación a largo plazo es fundamental para que la carrera deportiva sea satisfactoria y podamos superar nuestros retos. Ser constante nos ayuda a beneficiarnos de los entrenamientos y de la preparación de un maratón, fortaleciendo nuestro carácter y la capacidad de superar las adversidades.

Un corredor, ante todo, debe consolidar su hábito de entrenar y prepararse para los diferentes retos con los que se va a encontrar. Esta preparación requiere tiempo y que aborde aspectos tan importantes como el entrenamiento físico, la alimentación, la hidratación, la



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

prevención de lesiones o los aspectos psicológicos. Lanzarse a participar en un maratón cuando se lleva un año corriendo no es precisamente un planteamiento muy recomendable.

Es importante consolidar un hábito y para ello es menester ir despacio, aunque sin interrupciones, cubrir etapas, conocer nuestro organismo y saber cómo reacciona ante los diferentes entrenamientos, entender los diversos sistemas de entrenamiento, sus ventajas e inconvenientes, dominar las carreras en sus diferentes distancias o conocer cómo funciona nuestra mente y cuáles son las claves psicológicas para superar los retos a los que nos enfrentamos.

En este cuaderno hablamos de la importancia de la constancia para que el corredor alcance sus objetivos. Exponemos las causas más frecuentemente alegadas por los corredores para no realizar un entrenamiento y recordamos los beneficios que aporta la práctica de correr. A partir de un análisis de sus propias excusas cada corredor deberá buscar las estrategias que le ayuden a superarlas para ser más constante y poder beneficiarse plenamente de los entrenamientos.

El uso de esta técnica está muy extendido entre los corredores. Sin embargo, no siempre es utilizada correctamente. Por ello queremos exponer algunos aspectos que son claves para obtener de ella los mayores beneficios.

Excusas para no realizar un entrenamiento



Es importante que analicemos algunas de las causas más habituales que los propios corredores utilizan para saltarse o evitar algún entrenamiento. Conocerlas nos ayudará a buscar soluciones que faciliten el cumplimiento de los planes trazados para lograr nuestro objetivo. A continuación comentamos algunas de las excusas más habituales y aportamos algunas sugerencias para combatirlas.

Falta de tiempo

Esta es una de las razones más frecuentemente aducidas. No disponer de tiempo es, en muchos casos, más una percepción que una realidad. Si establecemos prioridades podemos encontrar tiempo para correr y preparar un maratón. Una vez hemos decidido correr un maratón y nos hemos iniciado en su preparación es fundamental que ajustemos los días de entrenamientos al resto de exigencias diarias. Por este motivo es muy importante que en el inicio de la preparación de un maratón determinemos adecuadamente de cuánto tiempo disponemos para entrenar. A partir de ese tiempo disponible tendremos que adaptar los entrenamientos que queremos realizar.

No tener todo el tiempo que nos gustaría

Muchas veces, lo que sucede es que no disponemos del tiempo que nos gustaría tener para poder realizar un entrenamiento completo. En este caso, es importante que recordemos por qué corremos. En la mayoría de los casos, corremos porque nos sentimos mejor. Si es este el caso, debemos renunciar a grandes objetivos relacionados con la superación de marcas y establecer objetivos más accesibles. Si hemos establecido un objetivo muy ambicioso para el maratón y nos hemos excedido, quizá es el momento de revisarlo.

En otras ocasiones, únicamente tenemos que revisar el objetivo del entrenamiento de ese día. Si no disponemos de todo el tiempo que nos gustaría tener, adaptemos el entrenamiento al que tengamos disponible.

Hay que tener en cuenta, por otro lado, que la ausencia de tiempo puede ser una valoración relativa. Como hemos observado en nuestras propias investigaciones, algunos corredores dejan de realizar un entrenamiento simplemente porque no pueden dedicar tanto tiempo a esta actividad como sus compañeros habituales de entrenamiento. Aceptemos el tiempo que tenemos y adaptemos el entrenamiento a esta circunstancia temporal. En este sentido conocer los fundamentos y los principios del entrenamiento nos ayudará a adaptar el trabajo al tiempo disponible.

Cansancio

Otra de las razones por las que muchas personas han abandonado o no realizan el entrenamiento programado es por la fatiga después de una jornada laboral. Sin embargo, en muchos casos, este cansancio es fundamentalmente mental y no tanto físico. Salir a despejarse, a desconectar, nos ayudará a recuperarnos. Además, preparar un maratón nos ayudará a ponernos en forma y a llevar mejor la jornada laboral. Empieza a entrenar despacio y poco a poco te encontrarás mejor. A veces los mejores entrenamientos se realizan en los días en los que no teníamos demasiadas ganas de entrenar. Otra cosa diferente es que estamos cansados por un entrenamiento excesivo. En ese caso sí que es conveniente analizar si es mejor dejar el entrenamiento para otro día.

Pereza

En ocasiones sucede que nos da pereza salir a entrenar, especialmente en aquellos días en que las condiciones climatológicas no son óptimas o nos sentimos más cansados de lo habitual. Es importante que utilicemos alguna estrategia para salir en ese momento como, por ejemplo, quedar con algún amigo corredor, recordar momentos importantes que nos motiven o auto-convencernos de que cuando volvamos de correr vamos a encontrarnos mucho mejor.

No encontrar el lugar adecuado

Evidentemente, si tuviéramos un polideportivo junto a nuestro domicilio tendríamos más facilidades para realizar entrenamientos variados. Sin embargo, la realidad suele ser otra bien distinta. La gran ventaja que tenemos los corredores es que sólo necesitamos un pantalón corto, una camiseta de correr y unas zapatillas adecuadas. Por ello es importante adecuar nuestros entrenamientos a nuestras posibilidades (de tiempo, de tipo de entrenamiento según las instalaciones y recorridos que tenemos a nuestro alcance). Esto nos ayudará a cumplir nuestro entrenamiento.

Desconocimiento sobre los fundamentos y los principios del entrenamiento deportivo

Cuando una persona se inicia en la preparación de un maratón, lo primero que debería hacer es un reconocimiento médico. A partir de ahí, un entrenador debería programar y supervisar todo su entrenamiento. Como sabemos, esto no sucede en la mayoría de los casos. Por eso es fundamental tener unos conocimientos adecuados que puedan suplir la ausencia de entrenador. La mayoría de los corredores se auto-entrenan o siguen entrenamientos adaptados de libros o revistas. Sin embargo, a las personas que todavía no están en este “mundillo” les resulta más difícil acceder a él. Conocer los fundamentos y los principios del entrenamiento te ayudarán a conocer el efecto

que cada tipo de entrenamiento tiene sobre tu organismo, te ayudará también a entender sus efectos y la importancia que tienen en tu preparación para poder disputar un maratón. Esta información te ayudará a valorar cada entrenamiento y te servirá de estímulo para cumplirlo.

Una vez vistas las principales razones por las que dejamos de realizar algún entrenamiento vamos a recordar brevemente los grandes beneficios que aporta correr y cómo la preparación de un maratón nos puede ayudar a fortalecer nuestras habilidades cognitivas para afrontar nuevos retos. Veamos a continuación de forma breve los beneficios de correr.

Beneficios de correr



Muchas son las personas que en algún momento de su vida deciden empezar a correr y a disputar carreras populares. De éstos, un grupo importante opta por preparar un maratón.

La práctica de correr genera muchos beneficios en el plano psicológico. Los que preparan un maratón también tienen que aprovecharse de los privilegios psicológicos que proporciona su preparación.

Uno de los efectos más importantes es el **bienestar corporal**. Entrenar y preparar un maratón suele producir una pérdida de peso y una mejora de la condición física con lo que el corredor se suele encontrar más a gusto con su cuerpo.

Un segundo efecto positivo es el **alivio psicológico**. Entrenar genera sensaciones de relajación, de optimismo y de equilibrio personal. Para muchos correr es una forma de relajarse de las presiones y tensiones laborales y compensar el esfuerzo psíquico o físico realizado en el trabajo.

En algunos casos, este efecto relajante o de restauración, crea tal contraste en la vida cotidiana del corredor que se convierte en una **válvula de escape**, e incluso en una vía a través de la cual canalizar cierta agresividad contenida.

El **fortalecimiento del carácter** es otro de los efectos importantes que produce correr de forma regular y especialmente preparar un maratón. Muchos corredores señalan que correr les ayuda a crear y mantener un espíritu de lucha que se retroalimenta con la propia sensación de optimismo que fomenta el ejercicio físico de la carrera.

Además, correr activa el **afán de superación** de muchas personas, algo que quizás en el trabajo no pueden conseguir. De modo que pueden marcarse unas metas y luchar por conseguirlas. Esto les permite tener la sensación de superación y fortalecimiento del carácter. Y en algunos casos les permite dar rienda a sus orientaciones competitivas.

Preparar un maratón también está cargado de buenos momentos y grandes recuerdos. Este es uno de los elementos que más engancha a los corredores. Iniciarnos en el mundo de la preparación de un maratón nos va a permitir conocer a nuevas personas. Podremos quedar para correr los largos, hacer series, viajar a las carreras y, de ahí, seguro que surgen nuevas amistades que permitirán que nos sintamos mejor.

Además de estos beneficios directos existen otros indirectos que también son importantes. Cuando corremos nos preocupamos más por aspectos como las horas de descanso, la alimentación, los ejercicios de fortalecimiento general o la prevención de lesiones.

En definitiva, son muchos los beneficios que nos aporta preparar un maratón. Hay que tener presente que lo importante para un corredor popular no es batir récords, alcanzar marcas personales o competir con rivales.

El objetivo debe ser correr durante muchos años y disfrutar durante ese tiempo de los beneficios que la práctica de la carrera proporciona. Para ello es importante ser constante e ir superando los obstáculos que se nos van presentando.

Próximo cuaderno: Los diálogos internos del corredor



1. Intenta recordar algunos de los días que tenías programado algún entrenamiento y al final no lo realizaste. ¿Lo recuerdas?. A partir de esas situaciones escribe al menos cinco casusas que te han llevado a saltarte algún entrenamiento en diferentes momentos de tu vida deportiva.

2. Una vez has establecido las causas principales elabora diferentes alternativas que te puedan ayudar a contrarrestar la fuerza de esa causa.

Por ejemplo, si una de las causas por las que suele dejar de hacer un entrenamiento es que cuando llega a casa después de la jornada laboral ya no tengo ganas de salir a entrenar, algunas posibles opciones pueden ser: salir de casa ya con equipaje y todo lo necesario para entrenar e ir directamente del trabajo al entrenamiento sin

pasar por casa; otra opción puede ser quedar con algún amigo para que el compromiso te fuerce a salir; también podría salir por la mañana antes de ir a trabajar, realizando entrenamientos de menor cantidad y dejando los más fuertes para el fin de semana,...

3. A partir de las opciones planteadas en el punto anterior, decide que alternativas te van a ayudar y busca la forma de aplicarlas.

LOS PILARES DEL MARATÓN



AL MARATÓN
CON
SERRANO



PÁSATE A SERRANO.COM
IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



Mente
Maratón
de Serrano



Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 5

Los diálogos internos
del corredor



Los diálogos internos del corredor



“El pensamiento es la semilla de la acción”

Ralph W. Emerson

“La última de las libertades humanas es elegir nuestra actitud ante cualquier circunstancia”

Viktor Frankl

“No sabemos nunca de lo que somos capaces hasta que lo intentamos”

Charles Dickens

El esfuerzo es uno de los aspectos fundamentales que debe estar presente en los entrenamientos y en las carreras si queremos mejorar nuestro rendimiento. En la medida que la mejora que deseemos sea mayor, nuestros sacrificios deberán ser también más grandes.

Para lograr esta mejora es importante realizar entrenamientos de diversos tipos y, si es posible, que estos sean diseñados y planificados por un entrenador: series a ritmo superior al que deseamos realizar la competición, carreras de larga distancia o carreras a ritmo intenso entre otras cosas.

Junto a estos entrenamientos, convive un elemento psicológico muy importante y que está presente en la mayoría de entrenamientos



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

que realiza un corredor de resistencia que quiere mejorar. Nos referimos a lo que normalmente se denomina “sufrimiento”.

¿Realmente deben sufrir los corredores aficionados en sus entrenamientos y en las competiciones? o ¿el sufrimiento hay que reservarlo a los de élite? Este es un debate muy habitual y a la vez interesante que existe en el mundo de los corredores. La respuesta a esta pregunta depende de lo que entendamos por sufrimiento, concepto difícil de precisar por cuanto existen dos situaciones muy distintas pero que poseen elementos comunes como son disfrutar y sufrir corriendo.

Ambas situaciones se encuentran muy próximas pero tienen consecuencias diferentes. El que disfruta corriendo tiene más probabilidades de correr durante más años y con mejor salud. El que sufre corriendo tendrá más lesiones, menos satisfacción y más probabilidades de abandonar.

En este cuaderno del proyecto MENTE MARATÓN vamos a plantear algunas reflexiones en torno al sufrimiento y las estrategias cognitivas para afrontar los momentos difíciles de la competición y los entrenamientos.

El sufrimiento ¿qué es?



En nuestra vida cotidiana, el término sufrimiento está asociado a situaciones difíciles que tienen que ver con problemas familiares, situaciones económicas complejas o complicaciones en nuestra salud.

Este término hace referencia a un estado afectivo, emocional, negativo y con una carga importante de pensamientos que se caracteriza por la sensación de amenaza y de pensar que se ha llegado al límite por parte de quien lo padece. Los pensamientos de impotencia ante la situación que se está viviendo también suelen estar presentes, existiendo una sensación de que ya se ha hecho todo lo que se podía y los recursos personales y psicológicos de afrontamiento están agotados.

En resumen, el sufrimiento está relacionado con la percepción de amenaza y los pensamientos de impotencia que surgen de la sensación de que ya no se dispone de más recursos para afrontar la situación.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

¿Y el sufrimiento deportivo?



“¡Hay que sufrir! ¡El que no sabe sufrir es que no vale! ¡Si quieres mejorar tienes que sufrir!”. Estas son algunas expresiones que de forma habitual forman parte de cierta cultura deportiva y que nos hacen ver que en el mundo del deporte el sufrimiento juega un papel diferente o al menos es percibido de un modo distinto al habitual.

Es importante que conozcamos en qué condiciones aparece la sensación de sufrimiento deportivo y cómo es afrontada por los corredores aficionados. Veamos a continuación brevemente el proceso habitual.

En primer lugar, el sufrimiento se presenta en aquellos casos en los que el corredor se ha fijado un objetivo y un compromiso importante para él. Suele ser un reto que desea superar y en el que ha puesto amplias expectativas de logro. A mayor dificultad de objetivo y nivel de compromiso, mayores probabilidades de aparición del sufrimiento.

En segundo lugar, una vez empieza la competición o el entrenamiento el corredor comienza a recibir, de manera constante, información sobre su ejecución. Conoce sus tiempos de paso en cada kilómetro, su posición en relación con otros competidores que son una referencia, recibe información del sistema cardiorrespiratorio que puede ser más o menos específica en función de si usa pulsómetro.

En definitiva, recibe constantemente información que le permite evaluar en cada momento la situación.

La evaluación que el corredor haga de la situación a partir de la información que constantemente se recibe es la clave. A partir de esta evaluación se puede llegar a varias conclusiones. Las tres situaciones habituales son las que se presentan a continuación.

a) La información que recibimos nos indica que toda va bien

Estos casos se producen cuando, por ejemplo, el corredor está en competición o en un entrenamiento con un objetivo importante para él. La información que recibe le indica que va a lograr el objetivo que se ha marcado. Es decir, las señales que proceden tanto de su organismo (músculos, respiración, pulsaciones), como del entorno (ritmo de los demás compañeros, posición en la carrera,...) le indican que la carrera se está desarrollando tal y como había planificado. Todo va bien. En esta situación no hay sufrimiento. Va justo pero percibe que puede y que va a lograr su objetivo. El corredor disfruta el momento porque ya sabe que podrá hacerlo.

b) La información recibida indica que la situación es complicada pero se ve con recursos para superarla

En ocasiones, la información que el corredor recibe de su organismo, de sus pensamientos y del entorno le indica que la situación no es como le gustaría. Quizá el ritmo por kilómetro es demasiado lento o las pulsaciones demasiado altas. Como en el caso

anterior, intuitivamente, sin apenas darse cuenta, evalúa la situación. En este caso, la valoración que hace es que va a poder resolver la situación. Esta justo pero el corredor tiene confianza en disponer de suficientes recursos para cambiar la situación. Es decir, piensa y decide qué puede hacer para incrementar el ritmo o disminuir las pulsaciones. Busca una estrategia y la pone en práctica.

La estrategia que adopte ante esa situación va a depender de los recursos tanto físicos como psicológicos que posea. En esta situación tampoco hay sufrimiento. Existe un esfuerzo por controlar la situación y lograr el objetivo marcado. Como en el caso anterior, el corredor se esfuerza, disfruta y lo consigue. Se ha presentado un desafío pero el atleta sabe que tiene recursos para superarlo.

c) La información que el corredor recibe le indica que las cosas no van bien

Cuando el corredor empieza a percibir, por la información que recibe, que alcanzar el objetivo que se ha marcado es muy difícil por no decir imposible, es cuando se puede presentar el sufrimiento. No olvidemos que estamos ante un concepto subjetivo en el que la clave está en cómo percibimos la situación. Es decir, en la valoración que se hace de la información que se recibe.

El siguiente ejemplo lo pone de manifiesto. Estamos corriendo un maratón. Nuestro objetivo es bajar de tres horas y treinta

minutos. Hasta el kilómetro veinte las cosas van bien. Pero es a partir de este momento cuando empezamos a ir más justos de fuerzas y comenzamos a percibir sensaciones desagradables. Notamos el dolor muscular de forma más intensa. Del mismo modo, empiezan a presentarse las sensaciones de ahogo, provocadas por un ritmo ligeramente superior al umbral anaeróbico. Empezamos a pensar que el objetivo que nos hemos marcado es muy difícil, le damos importancia al hecho de que alguien nos adelante. Empiezan a presentarse dudas y pensamientos negativos.

Toda esta información puede provocar que evaluemos la situación como una amenaza, que pensemos que no podemos hacer nada y que no disponemos de recursos físicos y psicológicos para afrontarla. De esta forma, empezamos a pensar de forma negativa y a sentirnos mal. Nos estamos convenciendo de que no podemos lograr nuestro objetivo. Empezamos a pasarlo mal. Sufrimos.

Así empieza el sufrimiento donde el aspecto más importante es pensar que la situación va a poder con nosotros, que no podemos hacer nada.

Sin embargo, esto no siempre es así. Hay situaciones en las que tenemos percepciones musculares y cardiorrespiratorias similares a las descritas en el ejemplo anterior, y el desenlace es totalmente diferente. Por ejemplo, notamos el cansancio muscular de las piernas, las pulsaciones son más altas de lo



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

esperado, sentimos el ritmo respiratorio casi ahogándonos pero nuestra posición en la carrera y nuestro ritmo son buenos. Nos animamos a seguir, empezamos a hablarnos de forma positiva. Al final conseguimos el objetivo y nos sentimos muy bien.

Aquí no ha habido sufrimiento. Nos hemos esforzado y hemos conseguido nuestro objetivo. Utilizar estrategias psicológicas como animarnos y creer que podemos nos ha ayudado. Tras la carrera tenemos la sensación de haber disfrutado, no de haber sufrido.

¿Qué estrategias mentales podemos utilizar para superar los momentos difíciles?



Hemos visto como nuestro organismo y nuestro entorno está constantemente aportándonos información relacionada con nuestro rendimiento. Respiraciones, sensaciones musculares, frecuencia cardiaca o posición respecto al resto de corredores.

Como hemos visto, esta información no siempre nos influye de igual forma. Unas veces nos ayuda y nos motiva. Otras, nos perjudica y nos desmoraliza. Depende de la interpretación que hagamos de la situación. Por eso, tanto en los entrenamientos

como en las carreras es fundamental que el corredor controle los pensamientos y los cambios emocionales que tiene cuando empieza a sentirse mal. Las estrategias cognitivas de afrontamiento son los recursos que le van a ayudar a superar estas situaciones.

Estrategias de afrontamiento



Habitualmente nos encontramos con situaciones adversas o nuevas que requieren respuestas adaptativas por nuestra parte. La mayoría de las personas han aprendido espontáneamente algunas estrategias de afrontamiento eficaces. Otras, por el contrario, utilizan modos de afrontar las situaciones menos adaptativos.

En términos psicológicos, afrontar una situación hace referencia a los esfuerzos, tanto mentales como conductuales, que una persona realiza para controlar una circunstancia que puede desbordarle.

Cuando a una persona le sucede algo que empieza a rebosarle, puede utilizar dos tipos de estrategias de afrontamiento. Unas, dirigidas al problema, y otras, dirigidas a la emoción que el problema le genera.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Veamos un ejemplo.

Pedro es un corredor que se ha preparado con mucho esfuerzo e interés para competir en el próximo maratón y batir su marca personal. Sabe que puede hacerlo, aunque sea de forma ajustada. Por diversas circunstancias, no logra situarse bien en la salida y sale desde muy atrás. Es una carrera multitudinaria y le lleva un tiempo empezar a correr a su ritmo. Su marca peligra.

Ante esta situación deberá utilizar unas estrategias que le ayuden a afrontar el problema (ha perdido un tiempo importante), y otras estrategias dirigidas a disminuir su estado emocional (se reprocha a sí mismo no haberse colocado mejor, se cuestiona el valor del esfuerzo realizado en entrenamientos, empieza a pensar en “tirar la toalla” y correr despacio).

No sabemos si el corredor de nuestro ejemplo será capaz de batir su marca personal, pero seguramente estaremos de acuerdo con la idea de que ante una situación como la descrita, o se utiliza una forma de pensar apta para superar el problema o se corre el riesgo de convertir esta actividad en motivo de frustración.

¿En qué pensamos mientras corremos?



Nuestra mente no deja de pensar. La mente humana está en constante actividad, elaborando pensamientos y estrategias para afrontar las situaciones de la vida diaria y, algo similar sucede cuando estamos corriendo. ¿Qué estrategias o formas de pensar nos ayudan mientras corremos?

Las investigaciones que han estudiado lo que piensan los corredores mientras corren, especialmente en los momentos críticos, concluyen que existen dos tipos de estrategias: las de asociación y las de disociación. Veámoslas brevemente.

- **Estrategias cognitivas de asociación.** Consiste en centrar la atención en las sensaciones corporales, que las que ayudan a mantener el ritmo y a estar “metidos” (concentrados) en la carrera. Las señales corporales como la respiración, las sensaciones musculares o los latidos del corazón ayudan a mantener la zancada y controlar el ritmo.

- **Estrategias cognitivas de disociación.** Son aquellas que llevan al corredor a entretener a su mente en algo distinto a sus sensaciones corporales. El corredor se desentiende de la información que le proporciona su organismo. El objetivo es no prestar atención al malestar y el cansancio que aparece a lo largo de la carrera.

En general, se puede afirmar que las estrategias asociativas ayudan a los corredores que están en forma y con buen nivel a mejorar su rendimiento. Además cuanto mayor es el nivel y el estado de forma más útiles son las estrategias de asociación. Por otra parte, mientras las estrategias asociativas tienden a aumentar la percepción de fatiga, las disociativas producen una disminución en las percepciones de fatiga y esfuerzo físico.

Durante el maratón, el uso de estas estrategias va a depender de los objetivos del corredor y su estado de forma. En general, se suele recomendar que se realice el mayor número de kilómetros apoyándose en la disociación, dejando la asociación para los momentos claves si se opta a un buen resultado. No obstante, cada deportista tendrá que utilizarlas según sus características y necesidades.

La Revista de Psicología del Deporte publicó en 2002 un estudio realizado por Universidad Autónoma de Barcelona por los psicólogos Javier Bueno, Lluís Capdevilla y Jordi Fernández, según el cual, a las dos estrategias mencionadas (asociación – disociación), habría que añadir otras que las complementan o modifican.

- **Apoyo social.** Se produce cuando el deportista se apoya en otros corredores, tratando de ir al mismo ritmo que éstos, para mejorar o, por lo menos, no empeorar su rendimiento. Nos estamos refiriendo a estrategias como permanecer en un grupo intentando mantener su ritmo o intentar alcanzar o mantener la distancia con otro corredor próximo.

- **Reevaluación positiva.** Consiste en que el atleta se esfuerza en ver la situación desde un punto de vista más positivo. En estos casos el corredor intenta quitarle importancia a la situación. También puede reinterpretar las molestias físicas para que le sirvan de estímulo y superación.

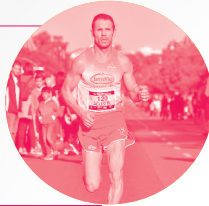
- **Disminución / aumento del esfuerzo.** En este caso, el corredor valora la cantidad de esfuerzo que ha aplicado durante la competición y decide si disminuye el esfuerzo o lo aumenta.

En definitiva, algunas de estas estrategias ayudan a incrementar el rendimiento (apoyo social y aumento del esfuerzo). Otras ayudan a evitar el sufrimiento (reevaluación positiva y disminución del esfuerzo), y otras, que se pueden haber aprendido de manera espontánea y que siempre son negativas, provocan una disminución del rendimiento. Nos referimos al ‘autorreproche’.

Se trata de una estrategia inadecuada que se refiere a la crítica que el atleta dirige hacia sí mismo y hacia su rendimiento. Sería el caso del corredor que, al no irle bien la competición se enfada consigo mismo y empiezan a culpabilizarse. El ‘autorreproche’ perjudica no sólo porque disminuye el rendimiento sino porque provoca sentimientos desagradables y desmotivadores. Suele formar parte de un estilo de personalidad que también presenta dificultades en otras facetas.



Recomendaciones prácticas



La asociación es una estrategia que nos ayuda a mejorar nuestro rendimiento, especialmente cuando estamos en un buen estado de forma. Si en una carrera queremos hacer una buena marca, debe predominar este tipo de atención.

La disociación es la estrategia recomendable cuando no queremos notar las sensaciones de cansancio. Cuando estemos bajos de forma, iniciando un programa de entrenamiento o simplemente vayamos a rodar sin importar el ritmo será la estrategia recomendada.

Es fundamental que aprendamos a hablarnos a nosotros mismo de forma positiva, dándonos ánimos y evitando hacernos reproches a nosotros mismos. En los momentos críticos de una carrera los ánimos del público nos ayudan, pero los nuestros todavía más. También hay que tener en cuenta la importancia del grupo. La compañía no es buena solo cuando entrenamos. Si somos capaces de encontrar “nuestro” grupo en una carrera nos ayudará a mejorar nuestras marcas. Además, intentar alcanzar a otros corredores o mantener distancias con otros puede estimular tu esfuerzo.

Es definitiva, combinar distintas estrategias nos ayudará a superar los momentos difíciles de una carrera y así evitar el sufrimiento.

Próximo cuaderno: La confianza del corredor. Cómo mejorarla.





1. En una carrera como un maratón, es muy importante elegir lo que piensas. En muchas ocasiones los pensamientos determinan lo que sientes y cómo te desenvuelves ante las dificultades.

Con la finalidad de ayudarte a que detectes los pensamientos habituales que tienes en los momentos difíciles de una competición, te planteamos el siguiente ejercicio. Imagina e intenta recordar una situación reciente en la que estuvieras en una carrera y lo pasaras mal.

a. ¿Cuáles eran tus pensamientos?

b. ¿Cómo te sentías? ¿Qué emociones te generaba esa forma de pensar?

c. ¿Cómo influyó en tu comportamiento durante la competición?



Pensamientos negativos

Pensamientos positivos. Alternativos.

Pensamientos positivos. Alternativos.



a. ¿Cómo te ves?

b. ¿Cómo te sientes?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LOS PILARES DEL MARATÓN



AL MARATÓN
CON
SERRANO



PÁSATE A **SERRANO**.COM
IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



Mente
Maratón
de Serrano



Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 6

La autoconfianza.
Cómo mejorarla



La autoconfianza. Cómo mejorarla



“La vida no es fácil, para ninguno de nosotros. Pero... ¡Qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa y que esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste”

Marie Curie

“La confianza en sí mismo es el primer secreto del éxito”

Ralph W. Emerson

“Se debe tener confianza en uno mismo y esa confianza debe estar basada en la realidad”

Bobby Fischer

“Los discursos inspiran menos confianza que las acciones”

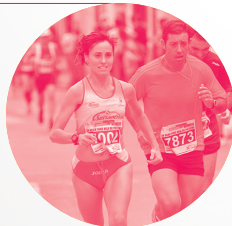
Aristóteles

Son muchas las variables psicológicas que influyen en el rendimiento de un corredor. La confianza que tiene en sus posibilidades es una de las que influye considerablemente en su rendimiento y satisfacción. Tener un objetivo y ser capaz de lograrlo no es suficiente. Además, ha de querer conseguirlo y creer que tiene capacidad para lograrlo. Creer que se puede es la base de la autoconfianza.

Decimos que un corredor confía en sí mismo cuando cree que puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada como, por ejemplo, hacer un largo de veinte kilómetros, correr un maratón, bajar de tres horas en un maratón o correr una prueba de cien kilómetros. Tener confianza en uno mismo es tener expectativas realistas sobre lo que se puede conseguir. Pero tienen que ser realistas, no se trata de engañarse o de intentar engañar a los demás. En definitiva, se trata de la confianza que un corredor tiene en sus propios recursos para alcanzar sus objetivos.

Tener una confianza óptima supone que somos conscientes de las dificultades con las que nos vamos a encontrar, los recursos de que disponemos para hacer frente a estas dificultades, las posibilidades reales que tenemos para conseguir nuestro objetivo y las estrategias más adecuadas para poder obtener nuestro mejor resultado.

¿De qué depende la confianza en uno mismo?



La autoconfianza depende fundamentalmente de lo que el corredor es capaz o se ve capaz de hacer. Y sus expectativas de eficacia dependen de la valoración que efectúa de la información de tipo deportivo que ha recibido.

El corredor es una persona activa que permanentemente está recibiendo y procesando información de sus entrenamientos y competiciones. Esta información procede fundamentalmente de cuatro fuentes: de sus experiencias deportivas, de las experiencias deportivas de otras personas, de los comentarios de entrenadores, familiares, amigos u otros corredores y, finalmente, del estado físico en el que se encuentra. Veamos brevemente cada una de ellas.

a) Las experiencias deportivas son la fuente principal de información deportiva. Si el corredor habitualmente percibe sus logros deportivos como exitosos, aumentarán sus expectativas de éxito. Sin embargo, si percibe sus actuaciones como fracasos disminuirán sus expectativas.

b) Las experiencias deportivas de otros corredores son otra fuente de información, aunque mucho menos importante que la anterior. Lo que hacen otros corredores similares a nosotros y sus consecuencias influye en nuestra confianza. Pensar que, por ejemplo, un compañero es capaz de correr una maratón nos estimula a conseguirlo mediante el esfuerzo.

c) Los comentarios de otras personas de nuestro entorno relacionados con nuestra actividad deportiva también son una fuente de influencia. Estos comentarios influyen en nuestra confianza, haciendo que ésta aumente o disminuya. Ahora bien, hay que tener presente que es más fácil hacer disminuir la autoconfianza de una persona que aumentarla. Por ello, debemos intentar que no nos afecten negativamente los comentarios de personas de nuestro entorno que muchas veces los realizan sin mala intención.

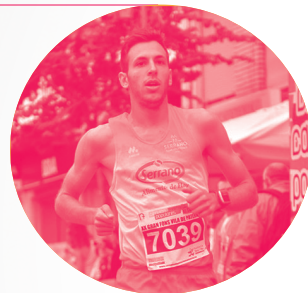
d) La información que nos proporciona nuestro organismo sobre nuestro estado físico y la interpretación que hagamos de ella



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

también influye en nuestra seguridad; por eso es importante respetar los descansos y los entrenamientos de recuperación activa. Nuestras sensaciones físicas son mejores después de una adecuada recuperación.

¿Qué nos aporta tener una autoestima adecuada?



Una confianza adecuada nos va a ayudar de la siguiente forma:

a) Activa emociones positivas. Si ante un acontecimiento que es importante para nosotros tenemos una autoconfianza óptima, estaremos más tranquilos y relajados. Con menos dudas y temores que si no estamos seguros de nuestras posibilidades.

b) Facilita la concentración. Cuando no confiamos en nuestras posibilidades, aparecen las preocupaciones, dudamos sobre si podremos alcanzar nuestro objetivo o sobre si nos habremos equivocado en algo. Cuando nuestra confianza es óptima, nuestra mente se encuentra libre para centrarse en lo importante.

c) Motiva, ayuda a establecer objetivos adecuados. Cuando confiamos en nuestras posibilidades, establecemos objetivos e

que nos estimulan. Nuestra seguridad nos ayuda a esforzarnos para lograrlos. Sin embargo, si estamos inseguros o si no confiamos en nuestras posibilidades, seremos más propensos a establecer objetivos fáciles, poco motivadores o abandonaremos ante pequeñas dificultades.

d) Facilita el esfuerzo. Cuando estamos ante un entrenamiento difícil, cuando nos encontramos cansados, cuando estamos en la parte final de un maratón, nuestra confianza, nuestra seguridad nos va a ayudar a lograr el objetivo propuesto.

¿Cuáles son las consecuencias de una inadecuada autoconfianza?

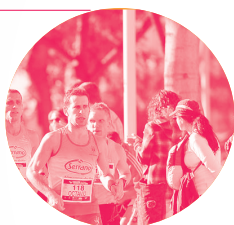


Como hemos visto, la confianza en uno mismo es uno de los motores principales de los corredores. Sin embargo, un exceso puede ser tan perjudicial como una baja confianza.

Cuando la confianza es baja aparecen dudas sobre si se pueden hacer las carreras o las tareas programadas; como consecuencia aparece la ansiedad y la falta de concentración; el corredor no se esfuerza todo lo que puede; y se puede producir una implicación deportiva muy baja e incluso el abandono deportivo.

Por el contrario, cuando existe una excesiva autoconfianza pueden ocurrir que no se haga la preparación adecuada; que disminuya el esfuerzo; que el corredor se crea capaz de hacer cosas para las que no está preparado; o que culpe de sus fracasos a terceros elementos como el tiempo, la organización, el dolor de estómago o cualquier otra cosa.

¿Qué podemos hacer para fortalecer nuestra confianza?



La confianza de un corredor en sus posibilidades se puede mejorar con el trabajo, el entrenamiento y la planificación. A continuación presentamos una serie de orientaciones básicas para el lector.

a) Establecer objetivos a corto plazo realista. En el cuaderno nº 2 de Mente Maratón nos deteníamos en la importancia de la fijación de objetivos como estrategia para mejorar el rendimiento deportivo. Ahora queremos recalcar la importancia que tiene establecer objetivos de forma adecuada para fomentar la seguridad en un mismo.

b) Pensar positivamente. Mantener una actitud positiva es fundamental para desarrollar nuestras capacidades en el deporte.

Por ello debemos identificar los pensamientos negativos que podemos tener como por ejemplo “no puedo más” o “nunca podré alcanzar mi meta”. Una vez los hemos detectado hay que reemplazarlos por ideas positivas como, por ejemplo, “tengo que esforzarme un poco más”, “no me falta mucho” o “¡ánimo!”.

c) Actuar con confianza. Existe una clara interrelación entre lo que pensamos, lo que sentimos y nuestra forma de comportarnos. Por eso es importante que controlemos no solo lo que pensamos sino también lo que hacemos. Si nos comportamos como si tuviéramos confianza podremos pensar con más seguridad.

d) Utilizar la visualización. En el cuaderno nº 3 de Mente Maratón hablábamos del uso de la técnica de la visualización y de cómo nos podía ayudar a desarrollar la autoconfianza. Hay que tener presente que, por ejemplo, a través de la visualización podemos vernos haciendo cosas que nos ayudarán a mejorar nuestra seguridad y a alcanzar el objetivo marcado.

e) Entrenamiento físico. Una de las claves para que nos sintamos seguros es estar realizando una buena preparación. Por ello una buena planificación, una alimentación adecuada y un buen descanso ayuda al corredor a percibirse bien.



Recomendaciones finales



La confianza de un deportista en sus posibilidades se va construyendo a largo de su vida deportiva y es el fruto de la interpretación de sus propias experiencias deportivas. La forma que cada atleta tiene de interpretar sus experiencias deportivas va a condicionar su rendimiento. El ejemplo más claro de la importancia de la confianza lo tenemos cuando dos corredores que tienen unas capacidades similares y siguen una misma preparación pero sus niveles de confianza son diferentes, obtienen rendimientos deportivos también diferentes.

Para concluir, y como ejemplo de que la confianza en uno mismo puede ser el motor de nuestros éxitos deportivos, transcribimos las declaraciones de un corredor con el que hablamos tras finalizar su primer maratón y que ilustran perfectamente el tema desarrollado:

“Estaba convencido que podía hacerlo. Mis entrenamientos han sido muy buenos. Me encontraba en forma. Sabía que si mantenía el ritmo para el que había entrenado no tendría problemas. He aflojado el ritmo cuando han empezado a aparecer las primeras sensaciones de cansancio. Pero lo más importante ha sido pensar desde el principio que podía hacerlo. Ésa ha sido la clave principal para poder lograr mi objetivo”.



Ejercicios cuaderno nº 6



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Ejercicio para potenciar la confianza en uno mismo

Para un deportista es importante identificar el tipo de diálogo que mantiene consigo mismo. Qué se dice durante el calentamiento, en el inicio de la carrera, en los kilómetros más complicados o cuando queda muy poco para llegar y nuestro objetivo se nos está escapando por poco. Una de las formas de conseguirlo es a través del uso de registros como el que te presentamos a continuación, que puedes intentar completar después de un entrenamiento competición. Con el uso continuado mejorará tu capacidad de conocer qué pasa por tu mente mientras corres.

Momento en el que se produce

*Por ejemplo:
Durante el calentamiento*

Pensamiento

*“Me encuentro pesado de piernas,
seguro que hoy no es mi día”*

Sentimientos experimentado

Enfado, desmotivación,...



Potencia tu autodiálogo positivo

Una vez que has identificado los pensamientos y los sentimientos que te generan los diferentes tramos de un entrenamiento o carrera podemos ver si es necesario cambiarlos por otros en el caso de que sean pensamientos desadaptados. A partir de la tabla anterior establece pensamientos alternativos que te ayuden a confiar más en ti y que te generen sentimientos más positivos.

Momento en el que se produce

Por ejemplo:
Durante el calentamiento

Pensamiento

“Me encuentro pesado de piernas,
seguro que hoy no es mi día”

Sentimientos alternativo

“Poco a poco me voy a encontrar mejor y más fuerte. He estado entrenando muy bien durante las últimas semanas y se va a notar”



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Toma conciencia de tus logros

Intenta recordar tus últimas competiciones en las que te encontraste bien e hiciste una buena carrera.

Describe tu carrera o
entrenamiento destacado

Qué hiciste para lograrlo

Qué consecuencias tuvo



LOS PILARES DEL MARATÓN



AL MARATÓN
CON
SERRANO



PÁSATE A SERRANO.COM
IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



Mente
Maratón
de Serrano



Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 7

Los días previos
a la gran cita



Los días previos a la gran cita



Los corredores planifican su temporada en función de sus posibilidades e intereses. Es posible que para muchos el maratón sea el acontecimiento principal del año. Y cada corredor verá en la mítica carrera un reto diferente: correrlo por primera vez, mejorar la marca personal, o simplemente correr uno más.

Para muchos, disputar un maratón es la meta, el objetivo y el sentido principal de un corredor, lo que le da una mayor dimensión como deportista. Por eso, estar presente en alguna de estas citas supone muchas horas de entrenamiento y sacrificios: levantarse pronto, dedicar menos tiempo a la familia y amigos, hacer los “largos”, las series, los cambios de ritmo o superar las lesiones.

El momento clave se acerca después de meses de duros entrenamientos. Los últimos días son fundamentales para llegar en óptimas condiciones a la gran cita y no cometer ningún error que se pueda evitar. Es importante ver cómo afrontamos desde el punto de vista psicológico los días previos a la competición.

El maratón como reto psicológico



Cada corredor tiene su forma de afrontar la competición. La trascendencia e importancia que entre los corredores se le da al maratón, junto con algunas características psicológicas (forma de pensar, autoconfianza, capacidad de control de la ansiedad), y la presión “*involuntaria*” del grupo de entrenamiento, son algunos de los elementos que contribuyen a provocar dudas, temores e inseguridades entre los corredores.

Sin embargo, se puede afirmar que, habitualmente, los más veteranos la suelen afrontar con la seguridad que les da haberla corrido varias veces, y con los conocimientos adquiridos en las experiencias anteriores, de sus errores y de sus aciertos.

Los que la afrontan por primera vez o son menos expertos, la suelen vivir de forma diferente. Dudas, preocupaciones y preguntas invaden la mente durante los últimos días. ¿La terminaré? ¿Lograré mi objetivo? ¿Conseguiré hacer un buen tiempo? ¿Estoy entrenando demasiado o todavía debería entrenar más? ¿A qué ritmo debería ir?

Desde el punto de vista psicológico esta situación es normal.

La competición es el momento culminante de la preparación de un deportista. Por ello, está rodeada de pensamientos que nos pueden ayudar o perjudicar. En la medida que la competición



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

sea más importante para nosotros tendremos más pensamientos y más preocupaciones. La clave está en ser capaces de controlar esta situación si no queremos vernos desbordados. Conocer qué nos puede suceder los días previos a la carrera y qué podemos hacer para contrarrestarlo nos ayudará a afrontar los días previos con mayor seguridad.

Los días previos a la competición



Estos días son muy importantes y guardan una estrecha relación con el rendimiento en la carrera. Son momentos en los que la cantidad y calidad de los entrenamientos disminuye considerablemente y, por tanto, el corredor dispone de más tiempo libre y como consecuencia, de más tiempo para pensar.

Su forma de pensar le puede influir positiva o negativamente. Pueden surgir dudas, pensamientos negativos, temores y excesiva preocupación. Si éstos son excesivos pueden afectar a nuestra vida diaria, contribuyendo a tomar decisiones erróneas fruto de los nervios (por ejemplo, comprarnos unas zapatillas nuevas para el día de la prueba, aunque sabemos que está totalmente desaconsejado, o comprarnos algún producto dietético para el desayuno previo a la carrera que no hemos probado antes). Algunos

corredores empiezan a no descansar bien ya en las semanas anteriores, y estas dificultades provocan otros problemas. Otros, sin embargo, pueden aprovechar positivamente esta semana, ultimando detalles para la gran cita.

Algunos síntomas que nos indican que las cosas no van bien y que nos estamos preocupando excesivamente son los problemas del sueño, las quejas sobre molestias musculares, excesivo cansancio o problemas menores de salud como resfriados. Ante estas situaciones, conviene que nos planteemos si estamos realmente demasiado pendientes u obsesionados con la carrera. Una buena forma de saberlo es preguntando a las personas de nuestro entorno más próximo.

Existen también corredores que, ante las dudas sobre su estado de forma, “necesitan probarse” y cometen el error de realizar algún test o prueba de gran esfuerzo, desoyendo todas las recomendaciones al respecto de los entrenadores y especialistas. En definitiva, queremos insistir en el hecho de que el corredor de maratón debe ser capaz de controlar estas situaciones y realizar una planificación de su tiempo que le ayude a desconectar de las dudas y preocupaciones que el maratón le pueda generar.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

¿Qué podemos hacer?

Durante las semanas previas –especialmente la última– es fundamental no desgastarse psicológicamente.

La mejor forma de evitar obsesionarse con la prueba es mantener la mente ocupada en otros temas, preferentemente no deportivos. Se puede aprovechar para realizar otras actividades que nos distraigan, que nos gusten y que, por problemas de tiempo u otras razones no realicemos habitualmente como, por ejemplo, quedar con los amigos, ir al cine, leer un libro o visitar a familiares.

Por tanto, lo fundamental en estos momentos, desde el punto de vista psicológico, es pensar lo estrictamente necesario en los entrenamientos y la competición para “descansar mentalmente” y llegar “más fresco” a ésta. Pero como pensar es inevitable, lo que debemos hacer es pensar en otras cosas. Son momentos para revisar el diario de entrenamientos, analizar nuestro estado de forma objetivamente, repasar el recorrido, ultimar el material complementario para el día de la carrera y confirmar el ritmo. Todo ello, sin ocupar gran parte de nuestros pensamientos. También es un buen momento para aplicar algún método de relajación que nos ayudará también a disminuir tanto nuestra activación física como mental.

El día antes de la carrera



Si la última semana es importante, más importante es todavía el día anterior. Es un momento clave. Los síntomas que comentábamos antes se pueden amplificar durante las horas previas a la carrera.

Es importante descansar la noche anterior, y para ello es fundamental no activarse mentalmente. Debemos ser especialmente cuidadosos de no aumentar nuestra actividad cognitiva y mantenernos con un tono bajo.

Es importante recoger el dorsal lo antes posible y realizar inmediatamente la clásica visita a la feria del corredor. De esta forma podremos “desconectar” antes.

Después, se puede aprovechar el día para hacer un poco de turismo visitando la ciudad. Hay que tener presente que la noche antes de la competición es fundamental descansar bien. Sin embargo, algunos deportistas suelen tener serios problemas ese día (otros, toda la semana). Para no estar todo el día pensando en la competición es importante ser capaz de distraer nuestra mente. Ir a dormir con una baja activación cognitiva nos permitirá descansar adecuadamente y así, salir en las mejores condiciones.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN



¿Qué podemos hacer?

Para conseguirlo, es importante establecer para ese día y el siguiente –el día de prueba– un plan de competición, es decir, tener organizadas todas las horas, desde que nos levantamos hasta el momento en el que estamos en la línea de salida el día de la carrera.

Veamos un ejemplo de un Plan de Competición:

Día anterior por la mañana

Sobre las 10'30 hrs. reviso los entrenamientos que he realizado durante los últimos meses. Analizo las últimas carreras y recuerdo las cosas que hice bien y los errores que cometí y no debo repetir. En función de esto, decido la estrategia de la carrera. A las 12 hrs. preparo todo el material para la carrera. A la 13 hrs., antes de comer compro el periódico y estoy leyéndolo hasta la hora de comer.

Por la tarde

Como y después doy un paseo para evitar hacer la siesta. Sobre las 16 h. doy una vuelta por la ciudad intentando no hablar de la carrera. Después me voy al cine con amigos con los que no suelo hablar de las carreras.

Noche anterior

Después del cine me voy a dar un paseo por la ciudad. Realizo una cena que no sea pesada y continuo leyendo un libro. Sobre las 11 me voy a dormir. Para dormirme pienso en situaciones no deportivas relajantes (por ejemplo, estar tumbado en la playa).

Cuando me levanto

Suena el despertador a las 6'30 hrs. Antes de levantarme pienso en situaciones deportivas agradables y frases de ánimo para establecer un estado de ánimo positivo. Realizo el desayuno habitual que hago antes de los largos y doy un paseo de 20 minutos.

Hacia la salida

Vienen a recogerme a las 8 hrs. Cojo todo el material y me dirijo hacia a la salida. Hablo lo imprescindible de la carrera. Reviso mi estado de ánimo e intento que sea el óptimo.

En este plan de competición es fundamental establecer un momento para preparar todo lo necesario para el gran día (zapatillas, vaselina, equipamiento...). También es conveniente –si aún no se ha hecho– revisar los entrenamientos realizados y toda la información disponible, así como repasar la estrategia de la competición. Estas dos actividades conviene realizarlas durante la mañana del día anterior.

Una vez realizados estos preparativos y reafirmada la estrategia de la carrera ¡olvídate del maratón! Y disfruta del día.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Recuerda

Son muchos los factores que influyen en el rendimiento de una carrera de larga duración como el maratón. Es importante situarse en la línea de salida del maratón en las mejores condiciones físicas pero también psicológicas. Para ello es fundamental poder controlar la presión que a veces rodea a esta prueba y aislarse. Ello te permitirá obtener un rendimiento óptimo y guardar un buen recuerdo de nuestra participación. Para ello, planificar lo que vas a realizar los días previos te ayudará a tener tu mente ocupada.

Próximo cuaderno: El calentamiento psicológico



Ejercicios cuaderno nº 7

Establece tu Plan de Competición para el próximo maratón.

tante decidir qué vas a hacer los días previos a la carrera. A continuación, detalla lo que harás en tu caso. Fijate en el ejemplo que te puede ser de ayuda.

Día anterior por la mañana

Sobre las 10 hrs. reviso los entrenamientos que he realizado durante los últimos meses. Analizo las últimas carreras y recuerdo las cosas que hice bien y los errores que cometí y no debo repetir. En función de esto, decido la estrategia de la carrera. A las 12 hrs. preparo todo el material para la carrera. A la 13 hrs., antes de comer compro el periódico y lo leo hasta la hora de comer.

Por la tarde

Como y después doy un paseo para evitar hacer la siesta. Sobre las 16 hrs. doy una vuelta por la ciudad intentando no hablar de la carrera. Después me voy al cine.

Noche anterior

Después del cine me voy a dar un paseo por la ciudad. Tomo una cena ligera y continuo leyendo un libro. Sobre las 11 hrs me voy a la cama. Para dormirme pienso en situaciones no deportivas relajantes (por ejemplo, estar tumbado en la playa).



Cuando me levanto

Suena el despertador a las 6'30 hrs. Antes de levantarme pienso en situaciones deportivas agradables y frases de ánimo para establecer un estado de ánimo positivo. Realizo el desayuno habitual que hago antes de los largos y doy un paseo de 20 minutos.

Hacia la salida

Vienen a las 8 hrs. a recogerme. Cojo todo el material y me dirijo hacia a la salida. Hablo lo imprescindible de la carrera. Reviso mi estado de ánimo e intento que sea el óptimo.

Día anterior por la mañana

Tarde anterior

Noche anterior

Cuando me levanto

Hacia la salida

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

[illegible]

LOS PILARES DEL MARATÓN



AL MARATÓN
CON
SERRANO



PÁSATE A **SERRANO**.COM
IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



Mente
Maratón
de Serrano



Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 8

El calentamiento
psicológico



El calentamiento psicológico



Todo está preparado. Estamos ya en los momentos previos a la gran cita. Después de mucho entrenamiento ha llegado el gran día. Los momentos previos a la gran cita son fundamentales. Tenemos que preparar nuestro cuerpo para el esfuerzo que vamos a realizar, pero también es importante que nos preparemos psicológicamente. El calentamiento psicológico nos ayuda a situarnos en la línea de salida en nuestras mejores condiciones mentales.

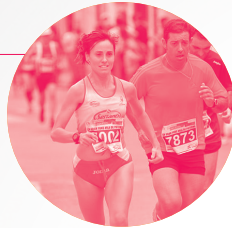
Durante los diferentes cuadernos del proyecto Mente Maratón de Cárnicas Serrano hemos hablado de las diferentes variables y técnicas psicológicas que conviene tener presente de cada a la participación en un maratón. También hemos visto que existe una serie de situaciones que se repiten en la mayoría de corredores, que podemos agrupar en ocho momentos cronológicamente consecutivos: la decisión de correr un maratón, la semana previa, el día de antes, el calentamiento, los primeros kilómetros, los últimos diez kilómetros, el final de la prueba y la recuperación.

En este cuaderno nos centramos en los momentos previos y damos algunas orientaciones procedentes de la psicología del deporte. Es fundamental situarse en la línea de salida del maratón en las mejores condiciones físicas pero también psicológicas.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Llega el gran momento



El día ha llegado. Después de meses de entrenamiento, la prueba para la que nos hemos preparado está ya a escasos minutos. El estado psicológico de un corredor puede sufrir variaciones durante los días finales. A medida que se acerca el momento de la salida se pueden producir algunos cambios a nivel psicológico. ¿Cómo evoluciona el estado psicológico de los corredores según se acerca el momento del inicio de la prueba? Desde nuestra experiencia y teniendo en cuenta la literatura científica existente podemos establecer las siguientes conclusiones:

- Una cierta ansiedad cognitiva es habitual en los corredores con menos experiencia. Pensamientos, dudas, temores están presentes en diferentes grado de intensidad.
- La ansiedad somática, en los días previos, suele ser inferior a la cognitiva.
- Sin embargo, la ansiedad somática suele aumentar progresivamente hasta ser más importante que la cognitiva en los minutos previos al inicio de la carrera. Recuerda que esta ansiedad somática se puede manifestar en comportamientos como morderse las uñas, boca seca, bostezos repetidos, temblores, necesidad de moverse de un lado a otro, ganas constantes de orinar o tensión muscular
- Cuando la carrera empieza, la ansiedad somática vuelve a disminuir.

- Cada corredor suele tener un nivel estable de ansiedad cognitiva durante los momentos previos.

- Cuando la carrera ya ha empezado y estamos disputando los kilómetros iniciales, esta ansiedad aumentará o disminuirá en función de que se cumplan o no nuestras expectativas.

En definitiva, es previsible que según se acerca el momento de la carrera se produzcan cambios desde el punto de vista psicológico. En general, suelen incrementar las dudas y las preocupaciones, pero más aún las manifestaciones físicas. Sin embargo, éstas no deben desbordarnos. Debemos aprovechar las horas previas para prepararnos mentalmente para competir y la mejor forma de hacerlo es a través de lo que denominamos el “calentamiento psicológico”.

Preparara tu mente para la competición



Con el calentamiento físico preparamos el cuerpo para el esfuerzo posterior. Cada corredor suele tener establecida una rutina de ejercicios que, a partir de su experiencia, le permite alcanzar físicamente su nivel óptimo en el momento de la salida. De la misma forma debemos establecer una rutina que nos permita alcanzar nuestro estado anímico óptimo. A esto nos ayudará el calentamiento psicológico.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

El calentamiento psicológico



Tiene como finalidad prepararnos mentalmente para el esfuerzo que vamos a realizar. ¿Cómo lo hacemos?

1.- ¿Cómo te encentras a nivel emocional y psicológico antes de la competición?

El primer paso es analizar cómo nos encontramos en relación con variables psicológicas como la motivación, la autoconfianza y ansiedad resulta crucial. Debemos detenernos y evaluar emocionalmente cómo nos encontramos.

2.- ¿Debemos mejorar nuestro estado psicológico?

En segundo lugar debemos observar si ese estado es el que nos ayuda a obtener buenos resultados o, si por el contrario, conviene modificarlo. Nuestra experiencia en competiciones anteriores y nuestro autoconocimiento psicológico nos ayudará a saberlo. Es una tarea difícil, ya que para cada carrera es diferente, y no todos estamos acostumbrados a profundizar en nuestra psique. Para lograrlo es importante recordar anteriores experiencias y ver la relación entre nuestro estado psicológico y nuestro rendimiento. Un diario de entrenamientos y competiciones nos ayudara a registrar esta información.

3.- Aplica alguna técnica que te haga mejor mentalmente.

Mientras realizamos el calentamiento físico debemos introducir estos dos pasos y si necesitamos mejorar nuestro estado mental utilizaremos técnicas como el autodiálogo, la relajación, la activación, la visualización o la fijación de objetivos.

Generalmente, en los momentos previos a una carrera, las dos técnicas fundamentales son el autodiálogo positivo y las técnicas de relajación o de activación. Las primeras las utilizaremos para intentar disminuir la ansiedad cognitiva y centrar la atención en los aspectos relevantes, y las segundas para disminuir la ansiedad somática (las técnicas de relajación) o para incrementar la motivación (las técnicas de activación).

El autodiálogo positivo

Como hemos visto en el cuaderno dedicado a los diálogos interiores, hablarnos a nosotros mismos de forma positiva nos será de gran utilidad. La capacidad que tenemos para controlar los pensamientos que surgen durante los entrenamientos y las competiciones es una de las claves del éxito deportivo. Sin embargo, no es fácil, ya que en muchas ocasiones no somos conscientes de los que estamos pensando. Otras veces, sin darnos cuenta, pensamos de forma negativa.



Ejemplo de autodiálogo positivo

- *Estoy haciéndolo muy bien.*
- *He cumplido los entrenamientos que tenía programados y estoy muy fuerte. Sólo hace falta que mantenga el ritmo previsto y que no me preocupe por otras cosas.*
- *Tengo ganas de competir y ver si he mejorado.*
- *Estoy preparado y voy a conseguirlo.*
- *Ánimo, sé que lo voy a lograr ya que otras veces lo he conseguido.*
- *Tengo que recordar que es a partir del kilómetro 37 cuando, si tengo fuerzas, debo intentar incrementar el ritmo.*

Es fundamental que nos acostumbremos a mantener autodiálogos positivos. Seremos capaces de animarnos a nosotros mismos y, principalmente, nos impedirán pensar negativamente. Como ya comentamos cuando hablamos de la confianza, este diálogo interno se debe realizar sobre una base realista, es decir, sobre metas y objetivos que se puedan alcanzar. Con él podemos prepararnos mentalmente para la carrera, es decir, darnos ánimos, recordar los buenos entrenamientos realizados, repasar la estrategia de la competición y los objetivos y pensar positivamente.

Pero el autodiálogo o autoinstrucciones nos sirve también para repasar mentalmente las estrategias de una carrera (así, por ejemplo, podemos decirnos: “recuerda que no debes empezar demasiado rápido”, “hasta el kilómetro veinticinco voy correr de forma conservadora”, “tengo que calentar realizando los diez ejercicios habituales” o “debo buscar un grupo de corredores que mantengan un ritmo similar al mío y con el que me encuentre cómodo”).

En definitiva, nuestro diálogo interno nos debe ayudar a mejorar nuestra motivación y a realizar las acciones que nos ayuden a mejorar nuestro rendimiento.

Aplicar alguna técnica de relajación o activación



Cuando nos notamos excesivamente activados y nerviosos conviene relajarnos un poco. Para ello, si estamos habituados a utilizar alguna técnica de relajación activa es el momento de aplicarla. En el caso contrario, conviene realizar respiraciones lentas que nos ayudarán a disminuir el nivel de ansiedad. Puede suceder que estemos poco activados, con pocas ganas, adormecidos. En este caso debemos darnos autoinstrucciones de ánimo (¡venga vamos!, ¡esto empieza!) y realizar respiraciones rápidas (contrarias a las de la relajación) para activarnos.



En definitiva es el momento para que detectemos nuestro estado de ánimo e intentar adecuarlo a nuestro “estado de ánimo óptimo”. Si estamos muy activados o algo desmotivados es el momento de intentar cambiar la situación. Es fundamental que incluyamos en nuestra rutina de calentamiento físico autodiálogos que nos ayuden a alcanzar nuestro estado psicológico óptimo

Conclusiones

Hemos dedicado muchas horas para prepararnos para el gran día. La preparación de nuestra mente para el esfuerzo que vamos a realizar es fundamental y no debe descuidarse, especialmente cuando quedan escasas horas para el inicio de la prueba.

Debemos cuidar todos los detalles que están a nuestro alcance. En los momentos previos es importante controlar algunos aspectos psicológicos especialmente el nivel de tensión y los pensamientos negativos. Debemos encontrar nuestro equilibrio, nuestro nivel de activación con el que nos encontremos a gusto y corramos mejor. Estos momentos previos son decisivos para encontrar una disposición psicológica adecuada para plantear y afrontar la carrera. Podemos repasar nuestros objetivos y la estrategia que vamos a utilizar. Es el momento de ir alcanzando nuestro estado psicológico de funcionamiento óptimo para competir y para ello el autodiálogo positivo es fundamental.

Próximo cuaderno: Los momentos claves del maratón.

Diseña tu estrategia mental





Intentar recordar las últimas carreras.

¿Cómo te sentías en los momentos previos?

¿Qué pensabas?

¿Cómo te sentías a nivel psicológico?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

El estado anímico previo a una carrera es muy importante. A lo largo de este cuaderno hemos visto la importancia y los pasos a seguir de cara a prepararte mentalmente para correr una carrera como puede ser un maratón.

A partir de los pasos y recomendaciones expuestos diseña tu propia rutina de calentamiento psicológico para la próxima carrera.

[illegible]



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.[illegible]

LOS PILARES DEL MARATÓN



AL MARATÓN
CON
SERRANO



PÁSATE A **SERRANO**.COM
IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



Mente
Maratón
de Serrano

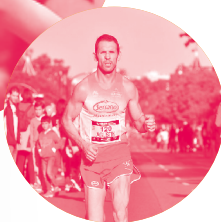


Mente Maratón

de Serrano

Cuaderno 9

Los momentos claves
del maratón. Diseña tu
estrategia mental



Los momentos claves del maratón. Diseña tu estrategia mental



Por fin ha llegado el momento. Ha sonado el pistoletazo de salida. Multitud de deportistas empiezan a correr. Detrás de cada corredor está su historia, sus ilusiones, sus entrenamientos, sus alegrías y sus dificultades. Ello hace que cada corredor sea diferente y sus circunstancias distintas. Sin embargo, en un maratón popular nos podemos encontrar, a grandes rasgos, con tres grupos de corredores: aquellos que quieren ganar, los que quieren hacer una determinada marca y los que únicamente persiguen terminar la prueba.

También nos encontramos, con corredores que no han sufrido apenas contratiempos en sus entrenamientos y se sitúan en la línea de salida con una preparación adecuada. También existe un último grupo de corredores que, bien por lesiones, bien por circunstancias personales o debido a una inadecuada planificación de los entrenamientos no se encuentran en un estado de forma óptimo.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

Nadie sabe lo que va a pasar a lo largo de los 42 km



Cada corredor vive el maratón de forma diferente. Además, como ya sabemos, su rendimiento depende de muchas circunstancias. La experiencia, el estado de forma, el conocimiento del recorrido, las estrategias cognitivas de afrontamiento, las circunstancias climatológicas, los rivales y la estrategia de carrera son algunos de los aspectos que van a influir en el resultado final. Conocer lo que nos puede suceder desde el punto de vista psicológico en una carrera nos puede ayudar a afrontarlo.

Es difícil realizar una clasificación de las exigencias y manifestaciones psicológicas de los corredores en un maratón, ya que éstas suelen ser diferentes entre los corredores aficionados. Obviamente, se pueden presentar otras descripciones de los aspectos psicológicos de una carrera pero, desde nuestra experiencia y después de hablar con numerosos corredores aficionados, de élite y sub-élite así también como con entrenadores, las fases que a continuación vamos a exponer son las más habituales, siempre que se hayan realizado unos entrenamientos físicos adecuados y sin contratiempos o imprevistos, como lesiones, enfermedades o incidencias personales.

A continuación, y con el objetivo de ayudar a los corredores que poseen menor experiencia, descomponemos los 42 kilómetros en distintas

fases o momentos según las necesidades o manifestaciones psicológicas más habituales. Estas fases son seis: nervios iniciales, euforia, alegría, preocupación, sufrimiento y éxtasis. Presentamos también algunas orientaciones o sugerencias que nos pueden ayudar en esos momentos.

Empezamos con nervios, de la salida al kilómetro 3



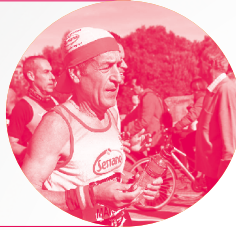
Como veíamos en el cuaderno anterior, una vez empieza la carrera, nuestra ansiedad somática empieza a disminuir. Durante estos dos o tres primeros kilómetros es importante conservar la calma. La aglomeración de corredores no nos va a permitir correr a un ritmo elevado. No importa. Aprovechemos para disfrutar del ambiente que se vive entre los corredores y entre el público en estos kilómetros iniciales. Es el momento para mantener contacto visual con los prácticos que nos van a ayudar, si es el caso.

Mantén una actitud positiva y no pienses en el tiempo que estás perdiendo por este ritmo lento inicial. Repasa tus objetivos parciales de la carrera, date ánimos y no hagas cambios bruscos de ritmo.



MENTE MARATÓN PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL MARATÓN

La euforia, del kilómetro 3 al kilómetro 8



Después de los primeros kilómetros y hasta, aproximadamente, el kilómetro siete u ocho, desde el punto de vista psicológico se vive una fase en la que predomina la euforia. Si hemos podido preparar bien la carrera, habrán sido meses de intensos entrenamientos. La reducción de kilómetros y la menor intensidad de los últimos entrenamientos nos habrán dejado las piernas descansadas y frescas. Estas sensaciones corporales, junto con los ánimos del público y de los corredores con los que nos vamos encontrando suelen producir pensamientos y sentimientos de euforia.

Por ello, en esta fase, es fundamental que no nos dejemos llevar por la euforia. Nuestro ritmo debe ser el que previamente hemos determinado. En esta etapa es bueno que prestemos atención a esas sensaciones de euforia que se producen. Esto nos ayudará a conocerlas y a controlarlas. Sin embargo, es fundamental que nos autocontrolemos y que no nos dejemos llevar por ellas. Las autoinstrucciones o el diálogo interno en el que nos recordamos que no debemos incrementar nuestro ritmo son fundamentales.

La alegría controlada, del kilómetro 8 al kilómetro 15

A partir del kilómetro nueve hasta, aproximadamente, el catorce o quince nos encontramos en una fase tranquila. Debemos ir a nuestro ritmo que, si es el adecuado, nos va a permitir hablar con nuestros compañeros de viaje. En este periodo deberíamos estar ya con nuestro grupo de carrera, si es que hemos decidido correr en grupo. Nuestro consejo es que corráis la mayor parte de la carrera con un grupo que mantenga el ritmo que a vosotros os interesa y sin cambios de ritmo. Recuerda que mantenerte en un grupo que lleva un ritmo adecuado para ti te va a producir muchas ventajas psicológicas, especialmente la distracción mental.

En esta fase es cuando podemos utilizar estrategias mentales como las que vimos en el cuaderno de Mente Maratón dedicado a los diálogos internos. Entre ellas las estrategias cognitivas de disociación son las más recomendadas.



Aparecen las preocupaciones, del kilómetro 16 al kilómetro 25

Es importante seguir las recomendaciones anteriores para intentar llegar al ecuador de la prueba sin excesivo desgaste mental. Así conviene que continuemos hasta que podamos. Un ritmo adecuado y mantener la mente ocupada observando aspectos como el paisaje, el grupo de corredores o cualquier situación externa, nos habrá ayudado a llegar al kilómetro 24-25 sin excesivo desgaste mental.

En esta fase de la carrera la ansiedad no debe ser preocupante si nuestras expectativas sobre nuestro rendimiento han sido correctas y nuestro entrenamiento adecuado. Es a partir de este tramo del recorrido cuando debemos controlar los pensamientos negativos, si es que los tenemos, y convertirlos en positivos.

Empieza el sufrimiento, del kilómetro 26 al kilómetro 42

Durante este tramo nos va a costar más desconectar de la carrera. En esta fase, las sensaciones físicas son importantes y es difícil no prestarles atención. El momento crítico del maratón

suele producirse, con diferencias individuales importantes, alrededor de los kilómetros 30 y 35. Es el denominado “muro” al que todos los corredores temen aunque no siempre se presenta. A lo largo de este tramo de la carrera empiezan a estar presentes las sensaciones físicas, como dolores musculares y cansancio. Ahora es fundamental tener en cuenta nuestra “forma de pensar”.

Evidentemente, si nuestro ritmo no ha sido el adecuado o si nuestros entrenamientos han sido insuficientes o deficitarios, llegaremos a este momento en malas condiciones y pocas soluciones podemos aportar.

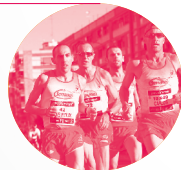
Sin embargo, si tanto los entrenamientos como el ritmo de carrera han sido los adecuados es importante que ahora, más que nunca, controlemos lo que pensamos. Es importante que tengamos en cuenta que siempre estamos pensando en algo. Siempre tenemos pensamientos en la cabeza. En la vida cotidiana, si una persona piensa cosas desagradables, se sentirá mal y esto producirá desánimo en su forma de comportarse.

Por eso, si durante estos últimos kilómetros pensamos de forma negativa, evidentemente estamos estableciendo la base para que las cosas nos vayan mal y tener un mal recuerdo de la carrera. En definitiva, ser capaz de controlar los pensamientos y de pensar positivamente durante este momento crítico nos ayudará a mantener el ritmo de carrera y mejorar nuestra actuación.

Durante esta fase de la carrera podemos recurrir de una manera activa a la visualización y a la introducción de recuerdos de buenas carreras o entrenamientos en los que uno se encontrara muy bien para sustituir los pensamientos negativos.

También nos podemos apoyar con técnicas como el establecimiento de objetivos de la que ya hemos hablado en un cuaderno anterior. Tenemos que establecer un objetivo que podamos alcanzar y que nos sirva de estímulo. Una vez alcanzado buscar otro que continúe estimulándonos. Se trata de que en ese momento crítico se establezcan objetivos alcanzables y que sirvan de estímulo, como alcanzar a otro corredor, aguantar el ritmo de un grupo que te está alcanzando o llegar al kilómetro siguiente.

El éxtasis final, los últimos metros



Llegar a la meta es el momento de mayor satisfacción para todos los corredores. Durante los últimos metros se mezclan todo tipo de sensaciones y sentimientos entre los corredores aficionados. La llegada supone para muchos una enorme satisfacción. Aunque el agotamiento físico es importante, las emociones superan a las sensaciones físicas. Es el momento de recrearnos en nuestras emociones y disfrutar del momento.

Recuerda

En este cuaderno del proyecto Mente Maratón hemos analizado los 42 kilómetros desde el punto de vista de las manifestaciones y exigencias psicológicas. Insistimos en que éste itinerario psicológico de un corredor de maratón es el que hemos observado que se repite con mayor frecuencia entre los corredores que han realizado una preparación adecuada y que cumplen sus objetivos.

Recuerda que es importante, especialmente, controlar la euforia inicial ya que, si no lo hacemos, podemos desgastarnos físicamente en el primer tercio de la carrera y quedarnos sin energías para el final. En el último tercio de la carrera, el diálogo interno positivo es fundamental.

En definitiva, es importante saber lo que nos puede pasar a nivel psicológico durante una competición tan exigente como es el maratón. No debe olvidarse nunca que, con independencia de las marcas que se obtengan, lo importante es haber tenido la ilusión de preparar un maratón y lo que este aporta a la salud. El estilo de vida saludable que se tiene para estar en la línea de salida y en la de llegada es lo realmente importante para un corredor aficionado con independencia del tiempo que se realice.

Próximo cuaderno: Después del maratón ¿Y ahora qué?



Durante este cuaderno hemos visto las manifestaciones que desde el punto de vista psicológico se producen a lo largo de un maratón. Es el momento de trasladar los contenidos trabajados durante los diferentes cuadernos del proyecto Mente Maratón a tu próxima competición. Teniendo en cuenta los tramos expuestos en este cuaderno y el recorrido de tu próximo maratón establece la estrategia psicológica que vas a utilizar, integrando en ella diferentes técnicas como la visualización, los diálogos internos o el establecimiento de objetivos.

El calentamiento

[illegible][illegible]

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

LOS PILARES DEL MARATÓN



**AL MARATÓN
CON
SERRANO**



PÁSATE A SERRANO.COM
IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ



**Mente
Maratón**
de Serrano