



RECOMENDACIONES

PSICO DEPORTIVAS

EN LA PREPARACIÓN
DEL MARATÓN



ÍNDICE

PRESENTACIÓN

INTRODUCCIÓN

LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN
PSICOLÓGICA

RECOMENDACIONES PSICODEPORTIVAS PARA
LA PREPARACIÓN DEL MARATÓN





PRESENTACIÓN

Este manual está dirigido a corredores y corredoras de fondo que buscan su reto en el Maratón con el doble objetivo de:

- 1 Sensibilizar sobre la **importancia de los aspectos psicológicos** en el ámbito del deporte y, concretamente, en la preparación del Maratón.
- 2 **Incrementar la sensación de control de la situación** en los corredores y, por tanto, minimizar los efectos negativos que puedan surgir antes, durante y después de un reto deportivo de esta dimensión.

Este manual ofrece una serie de consejos, a modo informativo y general, que en ningún caso sustituyen el asesoramiento individual de un profesional especializado.

El enfoque de estas recomendaciones es de carácter teórico-práctico, fruto de la formación cualificada y experiencia tanto de Davinia Albinyana, Psicóloga del Deporte y atleta de élite, como de Álex Salvador, Psicólogo y coordinador del proyecto de atletas de alto rendimiento de Cárnicas Serrano.

DAVINIA ALBINYANA | TERUEL. Psicóloga del Deporte y Coach Deportivo.
ÁLEX SALVADOR MOLINA. Psicólogo, Director de marketing y Coordinador del proyecto de atletas de alto rendimiento de Cárnicas Serrano.



INTRODUCCIÓN

El maratón es una especialidad deportiva que goza de enorme popularidad, como demuestra el hecho de que cada vez son más los maratones populares que se organizan y mayor el número de participantes.

Aunque en muchos de estos maratones participan atletas profesionales, la mayoría de los participantes son corredores populares que afrontan el reto personal de correr el maratón con el simple objetivo de terminarlo o realizar un determinado tiempo.

Son diversos los estudios que destacan la importancia del aspecto psicológico en este ámbito.

Cuenta la leyenda que...

El origen del maratón se remonta al año 490 a.C. En Grecia, concretamente en la llanura de Maratón se produjo una batalla entre Atenas y Persia. La gran vencedora de esta batalla, Atenas, puso fin a la primera Guerra Médica y consiguió que el Imperio persa dejara de expandirse, a pesar de su gran superioridad en cuanto a ejército. Como curiosidad, se dice que fallecieron 6.400 persas y 192 atenienses.

Tras la victoria, el comandante ateniense llamado Milciades envió al soldado Filípides a Atenas para que diera la noticia de la victoria de Atenas contra Persia. El soldado Filípides tuvo que recorrer corriendo la distancia que separaba Maratón de Atenas y, cuando llegó, anunció "¡Alegraos atenienses, hemos vencido!". Tras dar el anuncio, cayó rendido, falleciendo de fatiga por un ataque al corazón seguramente, aunque también se dice que influyeron mucho las heridas de guerra, ya que el soldado Filípides había recorrido previamente esa distancia en varias ocasiones.

A ciencia cierta, la historia del Maratón es la siguiente:

El primer maratón tuvo lugar en las Olimpiadas del año 1896 en Atenas, en memoria de Filípides. Suponía una distancia de 40 kilómetros y llegó en primera posición un pastor griego: Spiridio Louis.

Ahora bien, la distancia definitiva (la de hoy en día) se estableció en el año 1908 en los Juegos Olímpicos de Londres. Este recorrido es de 42.195 metros, aunque al principio iba a celebrarse el maratón sobre la distancia de 38 kilómetros, pero el príncipe de Gales, Jorge V, ordenó que se saliera desde el Castillo de Windsor.

Finalmente, desde los Juegos Olímpicos de París del año 1924, la distancia de 42.195 queda como definitiva y reglamentaria.

Participación femenina

Aunque la popularidad del maratón creció enormemente, siguió siendo un evento solo para hombres hasta bien entrada la segunda mitad del siglo XX. Una situación por la que, cada vez más, protestaban algunas atletas femeninas. Hubo algunos casos en que las mujeres corrieron en maratones de manera no oficial. Entre estas, destaca Katherine Switzer, quien logró culminar el maratón de Boston de 1967.

Y a pesar de ello, hubo que esperar hasta 1984 para que el maratón femenino fuera incluido como evento olímpico. Ese año, en Los Ángeles, la corredora americana Joan Benoit se convirtió en la primera mujer que ganaba un maratón olímpico.



LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Si la clave del éxito en la vertiente física es entrenar día a día, la clave del éxito mental radica en la anticipación de las consecuencias, es decir, en controlar todas las circunstancias y sensaciones posibles a las que te vas a enfrentar. Si haces un buen trabajo previo no tiene por qué interrumpirse tu propósito.

**¿SABES QUE LA PREPARACIÓN
PSICOLÓGICA PARA UN MARATÓN EMPIEZA
ANTES QUE LA PREPARACIÓN FÍSICA?**

Justo en el momento en el que tomamos la decisión de hacerlo o no, estamos valorando nuestras posibilidades, midiendo nuestras capacidades y, de alguna manera, ya estamos metalizándonos para ello.

EXISTEN TRES PERFILES DE CORREDORES Y CORREDORAS EN EL MARATÓN:

A

PRINCIPIANTE

busca terminarla dignamente y, en algunos casos, incluso se plantea ya alguna marca ambiciosa.

B

AMATEUR

posiblemente se ha quedado estancado en su marca y cree poder mejorar con el último recurso del entrenamiento psicológico.

C

ÉLITE

busca mejorar también su marca pero a un nivel superior.

Cabe destacar que la diferencia entre los diversos perfiles, además de en sus cualidades físicas radica en el **nivel de implicación**: mientras el *amateur* comparte su faceta deportiva con otras facetas como el trabajo o la familia, el corredor de élite da prioridad a la faceta deportiva, siendo su nivel de implicación más elevado. Eso sí, sea cual sea el perfil de los corredores, el denominador común entre todos ellos es que "Tod@s son personas comprometidas con su actividad deportiva".

CARACTERÍSTICAS QUE DEFINEN AL CORREDOR CORREDORA DE MARATÓN:

En su mayoría l@s aspirantes a un maratón encuentran gratificante la experiencia de correr, comparten una buena dosis de motivación intrínseca (más allá del resultado y posición y más dirigido al esfuerzo y sacrificio), pero también, en algunos casos, comparten un exceso de tensión, dudas y preocupación relacionados con la trascendencia subjetiva de la prueba y la posibilidad de no alcanzar los objetivos deseados, por eso es importante el respaldo psicológico.

CIENTÍFICAMENTE ESTÁ COMPROBADO QUE...

La actividad mental de l@s corredores durante la prueba es muy intensa y adquieren relevancia aspectos como la motivación, la autoconfianza, la fortaleza mental y la tolerancia al cansancio y al dolor, para preparar y afrontar exitosamente el maratón.

Es una prueba de muchos kilómetros (42,195 kms) que exige una buena preparación antes y durante el día de la prueba, por lo tanto requiere de un considerable esfuerzo físico y psicológico.

LA PLANIFICACIÓN PSICO-DEPORTIVA DE UNA MARATÓN CONSTA DE TRES FASES:

PRE-MARATÓN

Entrenamiento **Pre-maratón**, que abarca los 3-4 meses de preparación.

MARATÓN

El día de la prueba **Maratón**.

POST MARATÓN

El **Post-maratón**, después del maratón es muy importante también la recuperación física y mental.



RECOMENDACIONES PSICO- DEPORTIVAS PARA LA PREPARACIÓN DEL MARATÓN

1 PREMARATÓN

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

a) Durante la preparación del maratón

S.E.O. Sistema de Establecimiento de Objetivos:

Para obtener éxito en nuestro rendimiento debemos tener claro dónde queremos llegar. Establecer de forma adecuada nuestros objetivos deportivos proporciona la dirección adecuada a nuestros esfuerzos, focaliza nuestra atención, promueve la perseverancia y, sobre todo, incrementa nuestra confianza.

Cuando hablamos de la definición de los objetivos, no estamos hablando sólo de objetivos finales, como podría ser alcanzar una marca determinada el día del maratón, sino de una definición clara de nuestros objetivos de proceso, es decir, toda una serie de fines que nos llevarán a nuestra meta final el día de la prueba.

Es importante asimismo que en todos estos objetivos de proceso exista un equilibrio entre lo alcanzable (realistas) y lo motivador (retadores) y que se establezcan a corto, medio y largo plazo. Aspecto éste último básico para mantener nuestro nivel de motivación alto durante la preparación y reducir el nivel de ansiedad conforme se acerque el gran objetivo el día del maratón.

Ver doc. anexo 1

Diario de entrenamiento semanal

Todo maratonian@ junto a su entrenador debe compartir un **Diario de entrenamiento semanal** donde refleje todos los entrenamientos dirigidos y cómo los va afrontando a nivel físico y psicológico. Este diario de entrenamiento incrementará su nivel de autoconocimiento y le ayudará a descubrir sobre todo hasta qué punto aspectos de tipo psicológico como la motivación o la concentración pueden llegar a influir en su rendimiento.

Ver doc. anexo 2

Concentración La **Concentración**, saber manejar los diferentes focos atencionales durante la preparación del maratón, nos ayudará para el día de la prueba. La concentración es la capacidad que nos permite mantener la atención hacia una actividad concreta, sin dejarnos desviar por sucesos que ocurren alrededor ajenos a la actividad que estemos realizando. Son muchas las ocasiones que hemos sentido que "nos salíamos de la carrera" debido a la falta de concentración. Será durante nuestra fase de preparación cuando potenciemos nuestra capacidad de concentración.

Ver doc. anexo 3

Nivel de activación

Aprender a ajustar el **nivel de activación** con el fin de canalizar el estrés y la ansiedad pre-competitiva. Nuestro nivel máximo de rendimiento lo alcanzamos con el nivel justo de activación. Pasarnos de ese nivel minimiza nuestro rendimiento por lo que resulta muy importante aprender a controlar nuestro nivel de ansiedad con técnicas de relajación.

Ver doc. anexo 4

Pensamientos positivos

Elaboración de **pensamientos positivos** para los momentos clave. Mientras corremos son numerosas las ocasiones que caemos en un autodiálogo negativo que impacta directamente en nuestro rendimiento. Debemos aprender a detener estos pensamientos y sustituirlos por pensamientos alternativos de carácter positivo.

Ver doc. anexo 5

Técnicas de visualización

Aprender **técnicas de visualización**. Produce una película en tu cabeza imaginándote corriendo con buenas sensaciones, ligero, con zancadas eficientes, cumpliendo tu plan, alcanzando tus metas. **IMPORTANTE:** no debes visualizar solo la parte del éxito, sino cómo superas un conflicto personal o emocional; cómo te enfrentas con éxito a una situación difícil. Debes partir de la dificultad y transformarla en la conducta deseada. Visualizarte fuerte te convertirá en fuerte.

Ver doc. anexo 4

b) Antes de la carrera

Elabora una estrategia de carrera:

Antes de la carrera y después de analizar con profundidad cómo ha ido nuestra fase de preparación, definiremos nuestros objetivos. Una vez marcado un objetivo realista para la competición, estableceremos distintos objetivos parciales a lo largo de la carrera.

Acompaña estos objetivos parciales de un estudio del circuito y visualiza el recorrido, los puntos de avituallamiento, su perfil, giros, puntos más complicados, etc.

[Ver doc. anexo 6](#)

Anticipa las posibles dificultades:

Una vez planteados los objetivos y aun habiéndolo hecho de una forma realista, durante la carrera pueden surgir contratiempos que dificulten tus actuaciones. Debes reflexionar sobre esas dificultades: identifícalas y piensa un plan para cada una de ellas. Llevar esto preparado de antemano te ayudará sentir un control mayor sobre la prueba además de superar los obstáculos con éxito una vez se presenten.

[Ver doc. anexo 7](#)

Elabora un plan de pensamientos alternativos para controlar el autodiálogo negativo:

Durante la carrera puedes tener pensamientos negativos ("ya no puedo más", "no voy a alcanzar mi objetivo", etc.). El primer paso es detener el pensamiento negativo utilizando una palabra clave como: **STOP, TRANQUILO, CALMA**. Una palabra que utilizaremos con mucha energía y que incluso puede venir acompañada de una imagen mental como una señal de stop.

Una vez detenido el pensamiento negativo, aplica alguno de los pensamientos alternativos que hayas elaborado. Ensaya esta secuencia y ya lo tendrás preparado para el día de la competición.



Chequea tu nivel de ansiedad y tu autoconfianza:

Ansiedad cognitiva

Refleja la preocupación por la carrera. Se manifiesta en forma de preocupación, miedo y dudas. Si es alta debemos reflexionar sobre la verdadera trascendencia de la prueba. Para algunos corredores puede ser más importante que para otros, pero por muy importante que sea tenemos que recordar que sólo tenemos en juego un reto deportivo. Pase lo que pase aprovecharemos la experiencia de esta carrera para mejorar en futuras ocasiones.

Ansiedad somática

Es el nivel de activación a nivel fisiológico como tensión, corazón acelerado, estómago agarrotado, sudor en las manos, etc. Si la tenemos muy alta es conveniente programar actividades para distraerse y realizar ejercicios de relajación para tranquilizarse. El día de la carrera es normal que la ansiedad somática aumente, pero irá disminuyendo cuando la prueba comience. Antes del calentamiento, recomendamos que el corredor haga algunos ejercicios de relajación.

Autoconfianza

La autoconfianza, por su parte, es la capacidad que tiene una persona de poder conseguir algo. En el deporte va muy ligada al rendimiento, es decir, cuanta más autoconfianza más rendimiento. Aunque podemos hablar de que existe un nivel óptimo ya que un exceso de autoconfianza no contribuye al rendimiento.

2 DÍA DE LA CARRERA

VAMOS A VER LAS DIFERENTES FASES PSICOLÓGICAS DE UN MARATÓN Y LAS RECOMENDACIONES PARA RENDIR MEJOR:

Primera fase (0-8 km)

FASE DE IMPULSO

se entremezclan sentimientos de euforia porque te enfrentas a los primeros kilómetros con mucha energía y muy optimista ante el maratón.

Se recomienda ser cerebrales y dosificar esa energía extra.

Segunda fase (8-21 km)

FASE DECISIVA

haces un balance de la carrera y dialogas contigo mismo porque te sientes aún con fuerzas. Aquí hay una percepción errónea de la realidad y se suele tomar la decisión de que podemos ir a más...

Se recomienda no guiarse por las sensaciones inmediatas sino atender a las señales orgánicas de nuestro cuerpo pensando en los 27 kms. que nos quedan.

Tercera fase (21-30 km)

FASE DE TRANSICIÓN

es el paso de la vitalidad de los primeros kilómetros al comienzo del cansancio físico y mental.

Proponemos que en dicho momento os retéis de la siguiente manera: "A ver si soy capaz de mantener este ritmo en lo que queda de prueba".



FASE DE MARATÓN

Cuarta fase (30-35 km)

aquí es donde empieza el maratón de verdad, donde se empieza a sufrir física y mentalmente, aquí es donde nos podemos topar con el conocido "muro", se empiezan a gestar pensamientos negativos y sólo vemos lo que aún nos queda sin darnos cuenta de lo que llevamos ya recorrido que es más distancia.

Aquí se debe trabajar en la detención de pensamientos negativos y la sustitución de otros más positivos que ya hemos elaborado.

Quinta fase (35 km a meta)

FASE CLAVE

en este punto **recomendamos las técnicas asociativas** (centradas en tu organismo, como por ejemplo centrarte en tu respiración o en tus zancadas) **y disociativas** (conectando con estímulos ajenos a la actividad, como por ejemplo poner tu atención en algún elemento del entorno del circuito) con el fin de que nos mantengan centrados hasta el final de la prueba sin bajar la guardia.

Sexta fase

ÉXTASIS

ya entrando en esos 195 metros finales se experimenta el placer de las endorfinas tras el esfuerzo prolongado al ver la pancarta de META, personas aplaudiendo y tu gente esperándote. **Recomendación: ¡DISFRUTA DE ESTE MOMENTO!**

3 DESPUÉS DE LA CARRERA

**ANALIZA CÓMO HA IDO LA CARRERA Y
EXTRAE CONCLUSIONES QUE TE PERMITAN
MEJORAR EN EL FUTURO.**

Si no has conseguido tu objetivo

analiza todas las variables que han hecho que esto suceda y reflexiona sobre cuál de estas variables son atribuibles a aspectos externos o inevitables (climatología, lesión, etc.) y cuáles son atribuibles a nivel interno (falta de concentración, mala planificación de la carrera, falta de preparación adecuada, objetivo mal establecido, etc.).

Piensa que NO HAY FRACASO SÓLO FEEDBACK. Reconóctete a ti mismo el esfuerzo realizado y analiza cada una de las variables internas para que se conviertan en el mejor aprendizaje que te lleve a alcanzar tu meta en el siguiente reto deportivo.

Si has conseguido el objetivo

disfruta al máximo tu logro y debes saber que ha sido sobre todo debido a conductas propias que se pueden volver a repetir en el futuro así que vuelve a plantearte un nuevo reto!

EL ÉXITO NO ES EL FINAL,
EL FRACASO NUNCA ES DEFINITIVO.
LO QUE CUENTA ES CONTINUAR





DOCUMENTOS ANEXOS



Anexo 1

S.E.O. Sistema de Establecimiento de Objetivos

Tipos

› Objetivo de resultado POSICIÓN

En un élite esto si que se habla, sobretodo si se trata de un autonómico, nacional...

› Objetivo rendimiento MARCA

Ej: bajar de 3h

› Objetivo de proceso ENTRENAMIENTOS

Temporalidad

› Objetivo a corto plazo (1 semana a 1 mes)

Ej: Acumular kilómetros de base y ejercicios de fortalecimiento

› Objetivos a medio plazo (1 mes a 2 meses)

Ej: Hacer series largas a X ritmos
Tirada larga de 25 km de media X

› Objetivo a largo plazo de (2 meses a maratón)

Ej: Hacer series largas y cortas a X ritmos
Test media maratón
Tirada larga de 30-35 km a ritmo de maratón



Anexo 2

Diario de entrenamiento

Antes de empezar

1. ¿Cuántas ganas de entrenar tengo hoy?
Expulsa el aire por la boca contando hasta 6.

NADA POCAS NORMAL BASTANTES MUCHAS

2. ¿Cómo me encuentro físicamente?

MUY FLOJ@ FLOJ@ NORMAL FUERTE MUY FUERTE

3. ¿Algún objetivo marcado para el entrenamiento de hoy?

SI | NO

¿Cuál es?

Durante el entrenamiento

Puntúa cómo te han ido los diferentes aspectos del entrenamiento
(0 = mal, 5 = muy bien)

4. Calentamiento

1 | 2 | 3 | 4 | 5

5. Rodaje

1 | 2 | 3 | 4 | 5

6-Estiramientos

1 | 2 | 3 | 4 | 5

7. Técnicas

1 | 2 | 3 | 4 | 5

8. Series cortas

1 | 2 | 3 | 4 | 5

9. Series largas

1 | 2 | 3 | 4 | 5

Aspecto psicológico

10. ¿Con cuánta confianza has entrenado?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

11. ¿Qué grado de concentración crees que has llegado a conseguir?

1 | 2 | 3 | 4 | 5

12. ¿Has pensado en algún aspecto no deportivo durante el entrenamiento?

SI | NO

¿Cuál es?

13. ¿Has empleado alguna técnica de concentración?

SI | NO

¿Cuál es?

14. Si algo no te ha salido bien:¿Cómo has reaccionado?

15. Qué palabras has empleado si...:

Lo has hecho muy bien: _____

Lo has hecho muy mal: _____

16. ¿Has conseguido el objetivo que te marcabas al principio?

17. Haz una valoración general de tu entrenamiento de hoy (0=min. - 10= max)

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



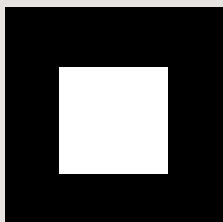
Anexo 3

Entrena la concentración

Para correr el maratón debemos ser capaces de mantenernos concentrados. Y para conseguir una buena concentración, necesitamos de una buena planificación de carrera y de un entrenamiento previo de la misma aquí os dejamos un par de ejercicios muy útiles para entrenar la concentración. Extraído del libro: "Qué pasa por la cabeza del corredor de maratón", de Tomás Vich Rodríguez, psicólogo y maratoniano, premiado con el accésit "Nike" en el II Certamen del Libro Deportivo Marca. 2003.

1 EJERCICIO DE FOCALIZACIÓN

Sentado frente a una pared blanca, colocamos a la altura de los ojos, aproximadamente a un metro de distancia, una figura cuadrada en negro de 30x30 centímetros, con un cuadrado blanco en el centro de 5 centímetros de lado (ver figura abajo). A continuación, fijamos la mirada sobre el recuadro blanco. Observaremos que se forma un reborde de color alrededor del cuadrado blanco. Una vez logrado esto, desviaremos la mirada hacia la pared blanca, en donde se nos formará una postimagen en la que los colores de la figura se ven invertidos. Repite este ejercicio y practícalo dos veces al día durante una semana y verás como mejoras tu capacidad de concentración.



2 EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN

Este ejercicio requiere de una cuadrícula que contenga números de dos dígitos, desde el 00 al 99. La tarea consiste en marcar tantos números en orden secuencial como sea posible en un período de tiempo establecido (normalmente un minuto). Para que os hagáis una idea, se considera que tenéis una buena capacidad de concentración y, por tanto, una buena capacidad para abstraeros de hechos ajenos a la tarea que estáis ejecutando, si sois capaces de marcar, quitando los fallos, en un rango entre 20 y 30 números.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

Anexo 4

Ejercicio de relajación

Siéntate y ponte cómodo/a
Cierra los ojos y escucha tu respiración.
Guarda la espalda recta, pero sin tenerla tensa.
Pon una mano encima del ombligo y la otra por encima de la otra mano.
Coge aire por la nariz contando hasta 3.
Expulsa el aire por la boca contando hasta 6.

Repite estas etapas durante 1 minuto y medio ó 2 como mínimo.

Practica la visualización

- Intenta conseguir un estado de relajación.
- Imagina lo que quieres conseguir hacer.
- Elige una destreza o habilidad sobre la cual trabajar, si la prueba es muy larga se puede fraccionar para mantener una mayor atención en el proceso.
- Imagina el lugar donde se desarrollará la actividad (entrenamiento o competición).
- Mantén la mente en el presente, para esto se debe tener muy claro el foco de atención.
- Emplea tus sentidos el mayor tiempo posible, esto mejora la percepción global, es decir. Observa lo que "ves", escucha "lo que dices", siente cada palabra que "dices", "visualiza" cada palabra, siente la confianza de poseer esa imagen
- Todas las escenas, sin excepción deben ser optimistas y deben acabar con un enfoque positivo. IMPORTANTE: No debes visualizar solo la parte del éxito, sino cómo superas un conflicto personal o emocional; cómo te enfrentas con éxito, a una situación difícil, debes partir de la dificultad y transformarlo en la conducta deseada.
- Realízala en estado asociado para aumentar su fuerza o disociado para controlar mejor las emociones.
- Mira la imagen tan perfecta como sea posible y con unos niveles altos de actuación.
- Desarrolla la visualización a velocidad normal para asimilar y a velocidad más lenta para poder modificar la técnica.

*Estos ejercicios son consejos a modo informativo y general, no sustituye el asesoramiento individual de un profesional especializado.

Anexo 5

Control de pensamientos

A continuación describe los pensamientos negativos que suelen surgir los días previos a la Maratón y también lo del día de la Maratón, basándote en otras Maratones. Recuerda, cuanto más detallado mejor. A continuación los transformaremos en positivo.

- Pensamientos Negativos

Ej: ¿Hacia falta este sufrimiento?

+ Pensamientos Positivos

Vale la pena, es la Maratón y ya estoy terminando



Anexo 6

Estrategia de carrera

Es una programación de tu carrera con el fin de no salirte de la maratón pase lo que pase. Se aconseja elaborar 3 planes: Plan A, B y C. El Plan C lo pondremos en funcionamiento una vez se nos haya agotado el Plan A y B y consiste en lo siguiente: si no percibes ninguna lesión importante a nivel muscular o malestar fisiológico significativo (flato, angustia...) rebaja tus expectativas y termina la Maratón más allá del crono, debes convertir esta experiencia fallida en un aprendizaje para tu próximo intento.

Ejemplo: PLAN DE CARRERA para bajar de 3 horas 35 min

Kms	Plan A Tiempo mín.	Plan B Tiempo máx.	OBJETIVOS
Salida	0	3	Como hay mucha gente no debo ponerme nervioso, aprovecho la salida para no irme a ritmos Fuertes desde el principio.
1 al 10	50 min	55 min	En el 5 A, 7'5 duchas y 10 A. Ojo del km 7 al 11 es el tramo con más giros de 180º del circuito. Esto ralentiza el ritmo, aprovecho para no lanzarme.
11 al 20	1h 40 min	1h 47 min	Ya hemos Salido de los giros, hasta el km 12 y en el 12'5 hay duchas que vienen bien para refrescar en el 15 A y el 20 ya tomo 1º gel aprovecho hasta la MM que hay bajada para recuperar porque luego viene tramo ascendiente.
Media Maratón	1h 46 min	1h 53 min	¡Ya queda la mitad! Venga aún queda la mitad, voy a intentar seguir el ritmo que llevo y voy a desconectar, viendo monumentos de la ciudad y escuchando a la gente para animar que se me haga más corto.
22 al 30	2h 30 min	2h 39 min	Es el tramo que más pendiente tiene del circuito, debo estar más centrado en mi cuerpo y tras pasar el ecuador de la prueba debo ir mentalizado que voy a sufrir cada vez un poco más, voy dentro de los ritmos establecidos ,no obsesionarme por los ritmos sino más bien a no bajar la guardia. En el km 20 dispongo de gel pero lo tomaré en el 32km la última vez me vino mejor, suelo padecer mucho más a partir del km 32.
31 al 35	2h 55 min	3h 05 min	Muro y punto de máxima elevación, creo que es el tramo más duro de la carrera física y mentalmente, ahora debo aprovechar la bajada para amenizar los efectos del muro y lo que queda de carrera, vamos todos igual de complicados y ahora debo tirar de cabeza sea como sea. Porque ya llevo 35 kms.
Km 36 a Meta	3h 34 min	3h 46 min	No voy al ritmo de mi plan A pero aún estoy dentro del margen planteado y con el muro en mis piernas. Tenía ganas de llegar a este momento, ahora se lo debo a mi familia que han sacrificado días de ocio y ellos están sufriendo lo suyo en la Meta esperándome, sé que no ha salido mi carrera ideal pero estoy contento venga vamos a rematar.

Anexo 7

Anticípate a las dificultades

Dificultades más probables

Soluciones previstas

Bibliografía:

Buceta, J.M.; López de la Llave A.; Pérez-Llantada; Vallejo M. y del Pino M.D. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. Revista de Psicología del Deporte. De Tomás, Vich Rodríguez (2003) extraído del libro "Qué pasa por la cabeza del corredor de maratón"



PÁSATE A **SERRANO**.COM

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