

Decálogo

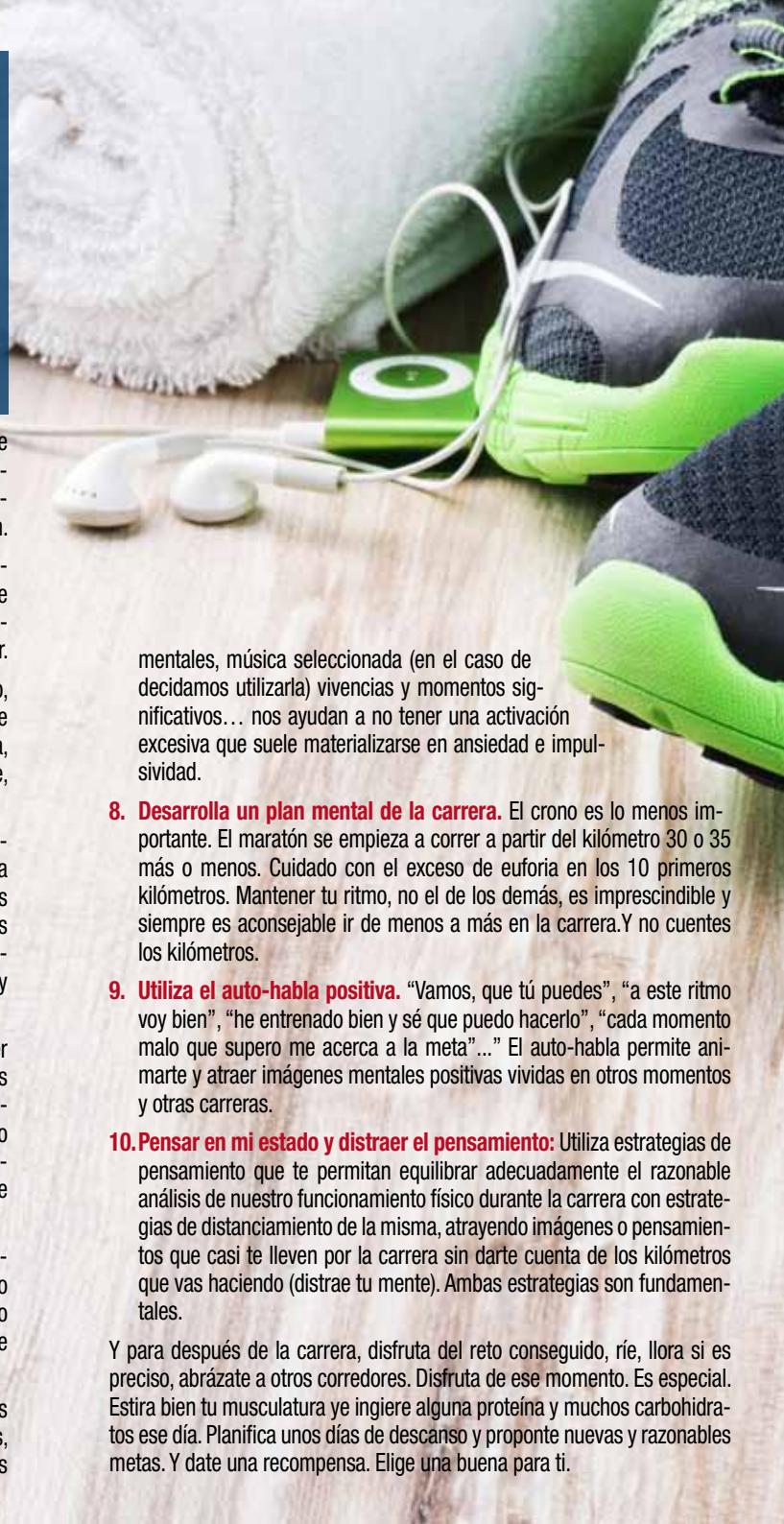
para preparar
psicológicamente, correr
y disfrutar el maratón



Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid
Sección de Psicología de la Actividad Física y el Deporte
Cuesta de San Vicente, 4. 6^a planta. • 28008 Madrid
Tel: 91 541 99 99 • Fax: 91 547 22 84
e-mail: copmadrid@cop.es
www.copmadrid.org



Correr un maratón supone sin lugar a dudas un reto físico y psicológico. Y no solo correrlo por primera vez. Que también, lógicamente. Haber vivido la experiencia, al menos en una ocasión, nos proporciona información muy relevante sobre sensaciones, emociones, pensamientos, estrategias, dudas y estrategias que, tratándose del debut, no se conocen. Ni se han sentido en su gran mayoría. Sin embargo, también el corredor experto experimenta retos que conviene mimar de la manera adecuada. En todo caso, claro, correr el maratón por primera vez representa una experiencia compleja y dura, a la vez que inigualable. Y conviene conocer algunas ideas esenciales para cuidar con esmero el proceso que va desde la preparación a, incluso, los días posteriores a la carrera.



- 1. El plan de entrenamiento previo:** Es necesario disponer de un plan de entrenamiento. La motivación es imprescindible para desarrollarlo adecuadamente. Sin obsesionarte por ello, puede ser de interés que busques información sobre experiencias vividas por corredores de Maratón.
- 2. Los objetivos del plan:** El plan debe recoger de forma expresa los objetivos a conseguir progresivamente, y aspectos como la cantidad de kilómetros a cubrir semanalmente, la cadencia con la que debes ir trabajando la carrera y el plan de reposo imprescindible que debes atender.
- 3. Evita el sobreentrenamiento:** El desarrollo del plan de entrenamiento, además de facilitar la experiencia progresiva de las sensaciones que van a poder sentir de manera intensa y concentrada el día de la carrera, permitirá prevenir lesiones, por ejemplo, y evitar un riesgo importante, el sobreentrenamiento.
- 4. Entrena la visualización:** Tienes que imaginar el reto que vas a afrontar mientras desarrollas el plan. Hemos de enseñar a nuestra mente a trabajar en las circunstancias que vamos a vivir. Recoge y evalúa las sensaciones corporales, los pensamientos, las sensaciones que vas experimentando. Hemos de estar preparados para las posibles adversidades. Puede ser de interés anotarlas en nuestro cuaderno de campo y registro de experiencias de entrenamiento.
- 5. Luchar contra los pensamientos negativos:** Estos pueden aparecer especialmente en lo últimos kilómetros de la prueba. Identifica posibles situaciones, registra los pensamientos negativos que surgen en los entrenamientos y trabaja herramientas para romper la cadena del círculo vicioso que puede dispararse en esos momentos. Selecciona pensamientos e imágenes positivas, experiencias exitosas vividas o frases que te ayude a superar ese momento.
- 6. Cuidar la última semana:** Evita competir una semana antes del maratón. El entrenamiento de la última semana debe ser suave, pensando en el maratón. La última semana debemos utilizarla para asimilar todo el trabajo anterior y para mantener el tono muscular. No es conveniente entrenar fuerte en estos últimos días.
- 7. Rutinas de concentración:** El día de la carrera, establece rutinas de concentración en los momentos previos a la misma. Estas rutinas, como repasar los tramos de la carrera, la forma de calentar, imágenes

mentales, música seleccionada (en el caso de decidamos utilizarla) vivencias y momentos significativos... nos ayudan a no tener una activación excesiva que suele materializarse en ansiedad e impulsividad.

- 8. Desarrolla un plan mental de la carrera.** El crono es lo menos importante. El maratón se empieza a correr a partir del kilómetro 30 o 35 más o menos. Cuidado con el exceso de euforia en los 10 primeros kilómetros. Mantener tu ritmo, no el de los demás, es imprescindible y siempre es aconsejable ir de menos a más en la carrera. Y no cuentes los kilómetros.
- 9. Utiliza el auto-habla positiva.** "Vamos, que tú puedes", "a este ritmo voy bien", "he entrenado bien y sé que puedo hacerlo", "cada momento malo que supero me acerca a la meta"..." El auto-habla permite animarte y atraer imágenes mentales positivas vividas en otros momentos y otras carreras.
- 10. Pensar en mi estado y distraer el pensamiento:** Utiliza estrategias de pensamiento que te permitan equilibrar adecuadamente el razonable análisis de nuestro funcionamiento físico durante la carrera con estrategias de distanciamiento de la misma, atrayendo imágenes o pensamientos que casi te lleven por la carrera sin darte cuenta de los kilómetros que vas haciendo (distrae tu mente). Ambas estrategias son fundamentales.

Y para después de la carrera, disfruta del reto conseguido, ríe, llora si es preciso, abrázate a otros corredores. Disfruta de ese momento. Es especial. Estira bien tu musculatura y ingiere alguna proteína y muchos carbohidratos ese día. Planifica unos días de descanso y proponte nuevas y razonables metas. Y date una recompensa. Elige una buena para ti.