

APROXIMACIÓN A LOS ASPECTOS PSICOLÓGICOS IMPORTANTES PARA EL CORREDOR DE MARATÓN.

Por José Luis Raga Arquimbau. Psicólogo del Deporte y Entrenador Nacional de Atletismo.

La mayoría de los corredores de maratón aluden a aspectos psicológicos, como fundamentales para acabar la distancia de esta dura carrera, así como para hacer una buena marca e incluso para soportar los entrenamientos previos que requiere. A pesar de realizar estas consideraciones ¿hacen algo para mejorar, ajustar o desarrollar estas supuestas habilidades psicológicas?

Estos atletas son además de muy variada índole, puesto que los encontramos desde los que son capaces de correr en poco más de 2 horas y los que necesitan más de 4 para completar los 42 km 195metros. Pero aún así, cualquiera, sean los primeros o los últimos, disponen de mucho tiempo para pensar. Esta actividad mental tendrá un peso específico tanto en el resultado final como en las emociones que el maratoniano percibirá antes, durante y al finalizar la épica prueba.

¿Pueden los altibajos físicos durante la carrera minimizar sus efectos (tener control sobre ellos) con ayuda de la mente?, ¿puede el muro subjetivo que se percibe entre los kilómetros 30 al 35, reducirse o desintegrarse?, ¿podemos disfrutar más entrenando aún en las sesiones más duras o largas, podemos conservar la ilusión y el interés constante a lo largo de la preparación?.

La psicología del deporte puede responder a estas preguntas, gracias a la aplicación de estrategias estrechamente relacionadas con conceptos que frecuentemente empleamos en el contexto deportivo a pesar de estar poco presentes en la programación general del entrenamiento y menos todavía como aspectos a trabajar asignados a determinadas tareas.

Me refiero a capacidad mental de soportar grandes esfuerzos, motivación, concentración, objetivos, , autoconfianza, estrés, etc. Cabe puntualizar que esa capacidad a la que hago referencia en primer lugar, tenemos la errónea tendencia de denominarla “capacidad de sufrimiento”, cargándola innecesariamente de un carácter negativo, nocivo psicológicamente hablando, para la mayoría de los corredores. Un reflejo de ello es, en algunos casos, el incremento desproporcionado del estrés, siendo este mayor cada día que nos acercamos a la carrera, manifestándose en forma de ansiedad y alcanzando su punto álgido en los momentos previos al pistoletazo de salida. Dependiendo de diferencias individuales en la forma de responder en estas situaciones, veremos a algunos atletas con dificultades para descansar la noche anterior o con alteradas pautas de alimentación o también por ejemplo con cambios en la conducta que afecten a los ejercicios de calentamiento. No obstante y con un sentido más positivo la proximidad de la carrera puede sobremotivarnos, y junto con la reducción de entrenamiento sentirnos físicamente mejor que nunca, pero este es un efecto de la sobreactivación al igual que los que contrariamente también pueden

presentarse, como sentirnos algo ansiosos, más tensos y agarrotados, más alterados de lo normal, e incluso irritables y preocupados.

El nivel de motivación deberá conservarse alto para poder enfrentarse a los más duros entrenamientos o incluso para salir de casa a entrenar con mala climatología y tras un agotador día de trabajo. Alguna lesión confirmada médicamente o molestia percibida, el resultado de algún test intermedio u otras circunstancias de la vida extradeportiva del corredor pueden influir negativamente en este estado del interés por alcanzar nuestro objetivo final y que en esos momentos podría parecernos todavía lejos o a veces casi ya imposible de lograr.

Ante situaciones como la aludida en último lugar, es cuando más necesitamos nuestra personal determinación de objetivos, si la hicimos correctamente en los primeros días de preparación, ahora solo tendremos que hacer unos cuantos retoques para poder seguir entrenando, y por supuesto gracias a la motivación que tenemos por alcanzar nuestro objetivo.

Gran parte de nuestro éxito final también dependerá del grado de autoconfianza, pues regulará nuestro estrés previo y seguramente pondrá el límite de rendimiento de cada uno en su lugar (siempre que la expectativa que tenemos sobre el rendimiento de nuestras capacidades se ajuste a la realidad). Baja autoconfianza puede suponer un rendimiento bajo, al llevar un ritmo inapropiadamente lento con respecto a nuestras posibilidades y por el contrario el exceso de confianza en las propias posibilidades puede abocarnos al fracaso.

Aproximadamente el 99% de los corredores que participan en una prueba de 42 km, a excepción de las celebradas en campeonatos internacionales (Olimpiadas, Mundiales, ...), son individuos con dedicación parcial a los entrenamientos, lo que significa que ocupan la mayor parte de su tiempo a su trabajo o desempeño profesional. Estos además de aumentar su fatiga física y mental con actividades extradeportivas, disponen de menos tiempo para descansar y asimilar el entrenamiento de lo que en ocasiones sería lo aconsejado. Su entrenamiento es muy diferente al de los atletas profesionales o con marcas inferiores a las 2 horas 40 minutos (tanto en hombres como en mujeres) pero el impacto que recibe el organismo de los menos entrenados es similar muchas veces al de los considerados elite. Más grave es todavía la situación de riesgo cuando los entrenamientos no se hacen bajo la supervisión de un entrenador titulado y la toma de otras medidas adecuadas para la conservación del estado de salud.

Llegan a la maratón con la idea de conseguir una marca determinada o acabarla si es la primera que hacen. Cada corredor o corredora que se pone el dorsal en la carrera de los 42 km lo va hacer con un motivo diferente y su percepción final del éxito o del fracaso dependerá en gran parte de cual sea este.

Si no lo han hecho antes y faltan pocas horas para la salida, todavía están a tiempo de mejorar la determinación de sus objetivos para esa maratón. Con ello se pretende que tengan más posibilidades de percibir éxito personal, de sentirte mejor consigo mismo tras cruzar la meta.

El primer paso del proceso será considerar los siguientes aspectos:

- Experiencia previa corriendo maratones,
- ¿cuánto y como han entrenado durante los últimos 3 meses?
- Estado de salud, lesiones, pequeños imprevistos durante la última semana.
- Las características de esa maratón.

Una se haya reflexionado sobre todo esto han de tomar como referencia para calcular el ritmo de carrera alguna de estas fuentes:

- La propuesta del entrenador personal (si lo tiene).
- La información-resultado de la última prueba de esfuerzo realizada en las últimas seis semanas de entrenamiento.
- El resultado de la última media-maratón o test de 21 km efectuado.

Con todos estos datos se puede intentar calcular la marca a conseguir en condiciones normales. Sobre la “marca posible” ha de darse un margen de éxito, mayor cuanto más tiempo se espere hacer. Un corredor que cree que puede hacer 2h29m, debería ponerse el éxito entre 2h28m45s y 2h30m45s, pero ajustar su ritmo y tiempos de paso a la creencia de la que parte; por el contrario corredores que cuentan con bajar de las 4 horas y poco entrenados deben darse más margen, 3h45m-4h15’, aunque de la misma forma ajusten su ritmo por ejemplo a las 3h59m.

A continuación presento unas fichas que pueden ser de utilidad para el corredor popular de maratón, y que facilitan la correcta determinación de objetivos, la planificación de la carrera, la preparación para dar respuestas rápidas a las dificultades, la aplicación de estrategias que mejoran la concentración y la capacidad de esfuerzo. Si se trata de un atleta que entrena a diario y tiene elevadas metas de rendimiento, estas fichas por si solas no serán suficientes. Puede ser interesante que se plantee la posibilidad contar con la colaboración directa, durante algún tiempo, de un psicólogo del deporte. El entrenamiento psicológico bien planificado y conducido por un profesional, puede ayudarle a mejorar su rendimiento en el entrenamiento y próximos maratones.

**FICHAS ÚTILES PARA EL CORREDOR DE MARATÓN
Nº1 “MIS OBJETIVOS”**

“Pienso que he entrenado lo necesario y me encuentro en la forma adecuada para correr en la maratón de _____ 2004, con el objetivo de hacer entre las _____ horas _____ minutos y las _____ horas _____ minutos.”

“Para ello, el ritmo que he de seguir cada kilómetro deberá ser de _____ minutos _____ segundos.”

“Si corro con pulsómetro mi frecuencia cardíaca deberá oscilar entre las _____ y las _____ pulsaciones por minuto”.

“Los tiempos de paso u objetivos parciales serán”:(aconsejable evitar establecer parciales con frecuencia inferior a 5 km, es mejor también que te pongas un intervalo en vez de una marca exacta, empieza dándote un margen de 20 segundos para el primer parcial, por ejemplo -llegar al km 5 entre 22’30” y 22’50”- e incrementa ese margen que te das, entre 5-25” en cada parcial, de forma que en el último, km 40, tengas un margen de 45” a 2’30” aproximadamente).

Km 5 : _____

Km 30 : _____

Km 10: _____

Km 35 : _____

Km 21: _____

Km 40 : _____

> Recuerda que has de basarte en datos realistas. Repasa los resultados de entrenamiento y tu estado de forma-salud actual.

FICHAS ÚTILES PARA EL CORREDOR DE MARATÓN
Nº2 “MI ESTRATEGIA”

“La estrategia más adecuada para mantener este ritmo ideal debe ser”:

- Seguir a los “practicos” de la carrera que llevan el ritmo para mi marca.
- Ir con mi grupo de entrenamiento o con _____.
- Atender a mis sensaciones corporales.
- Observar mi cronómetro y ajustar el ritmo según la información que me de.
- Adecuar mi ritmo con la ayuda de mi pulsómetro.
- Variar la intensidad del esfuerzo dependiendo de la dirección del viento, la pendiente o las características del pavimento.
- _____
- _____
- _____

(Si deseas concretar más, o piensas variar la intensidad del esfuerzo en diferentes puntos de la carrera por sus características, emplea el reverso de esta ficha y elabora tu plan personal indicando el grado de esfuerzo con una escala de 1 a 10 puntos, por ejemplo “al entrar en el estadio de atletismo = esfuerzo 10”, puedes empezar por planificar la salida o los primeros 5 km).

Planifica la hidratación en los avituallamientos, ¿qué voy a beber y cuanto en cada punto de avituallamiento? (utiliza unidades de medida como ½ botella, ó 6 tragos, ó llevar la botella en la mano hasta asegurarme de haberme hidratado debidamente –LLB-).

Antes de la salida:	Km 5:	Km10:
Km15:	Km 20:	Km25:
Km30:	Km35:	Km40:

FICHAS ÚTILES PARA EL CORREDOR DE MARATÓN
Nº3 “ME PREPARO PARA LOS IMPREVISTOS”

La fatiga, molestias musculares, cambios en la meteorología, rozaduras, no conseguir objetivo parcial, etc., son circunstancias que pueden dificultar tu disfrute de la carrera y la consecución de los objetivos. Si sales con un repertorio de soluciones practicas ante estas posibles dificultades podrás tomar decisiones correctas más rápidamente y tendrás una sensación de mayor control.

Piensa en ¿qué cosas es probable que te ocurran?, para tener estrategias preparadas de antemano y esos contratiempos no te pillen por sorpresa.

DIFICULTAD PROBABLE	¿Qué puedo hacer si me sucede para controlar la situación?
_____	_____
_____	_____

FICHAS ÚTILES PARA EL CORREDOR DE MARATÓN
Nº4 “MIS MEJORES PENSAMIENTOS PARA CORRER”

Durante la carrera tenemos mucho tiempo para pensar, en función de la intensidad de esfuerzo que realicemos tus pensamientos pueden variar, también dependiendo de que es lo que vaya ocurriendo en cada momento (si todo va bien o si hay imprevistos), en función de nuestros objetivos, de nuestro criterio de éxito para la carrera (unos se fijarán mucho en la marca, otros en el puesto, otros en las emociones y el disfrute, etc.).

Por ello también puedes planificar los pensamientos. Más concretamente se trata de palabras o frases que te vas a decir a ti mismo, y que te ayudarán a estar más atento a lo que tienes que hacer y estar más concentrado. De esta forma podrás seguir mejor tu plan de carrera y tendrás más posibilidades de éxito personal.

Intenta elaborarlos en sentido positivo, pues son los mensajes más potentes:

Por ejemplo: Mejor di “Juan sube las rodillas” o simplemente “subir rodillas”, en vez de “no arrastres los pies”.

Más ejemplos (si te gusta o parece apropiado para ti alguno de ellos no dudes en emplearlo):

- “VAMOS, TODO VA BIEN”
- “UN KILÓMETRO MENOS”DOS KM MENOS.....TRES KM MENOS.....
- “OTRO KILÓMETRO MÁS, LO ESTOY CONSIGUIENDO”
-

> Será importante que previamente memorices tu plan de carrera, tiempos de paso, estrategias de avituallamiento y planes alternativos para imprevistos. Intenta seguir tu plan desde la salida.

> Cada vez que consigas uno de tus objetivos parciales, recuérdate que has sido capaz, que estás más cerca del objetivo final.

> Cada cinco kilómetros piensa si las cosas van como habías pensado. Si es así, felicítate, estás controlando la carrera. Si no es así, contrólala replanteando tus objetivos. No hagas una valoración de tu rendimiento hasta que no hayas terminado. Durante la carrera, lo importante es que te esfuerces, inteligentemente, para alcanzar el mejor resultado posible.

Ahora te toca a ti escribir, emplea si lo deseas el reverso de esta ficha para escribir y memorizar tus palabras y/o frases positivas. Recuerda: mejor si son breves y autorreferidas (decir tu nombre). De 3 a 6 autoinstrucciones pueden ser suficientes para que dispongas de un útil repertorio para emplear en diferentes momentos de la carrera.