

# APOYO PSICOLÓGICO AL CORREDOR

**Se acerca el día del Maratón, el momento tan esperado de la salida. Por fin, el corredor va a afrontar el atractivo reto de los 42,195 kilómetros: ¿Qué sucederá en la carrera?, ¿Cómo responderé?, ¿Seré capaz de terminar?, ¿Conseguiré hacer un buen tiempo?**

La importancia del reto, el deseo de que empiece la carrera y la incertidumbre sobre el desarrollo de la prueba y el resultado final, propician que en los días y las horas previos a la salida, el corredor se encuentre en un estado de sobreactivación.

Algunos corredores no son capaces de controlar su sobreactivación y este problema dificulta su funcionamiento normal, perjudicando aspectos como descansar, dormir, alimentarse o hacer la digestión, que son clave para afrontar la carrera en las mejores condiciones posibles. También hay corredores a los que les cuesta controlar su funcionamiento psicológico durante la carrera.

En ausencia del entrenamiento psicológico que podría ayudar a estos corredores, ofrecemos a continuación algunos consejos prácticos.

***Los corredores podrán cumplimentar gratuitamente el cuestionario de evaluación psicológica para corredores de maratón PODIUM en el stand del equipo de apoyo psicológico al corredor y a través de Internet:***

---

<http://www.psicologiadeportiva.net/mapoma>



Este material ha sido elaborado por el Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).

© J. M<sup>a</sup> Buceta, A. López de la Llave, M.C. Pérez-Llantada y E. Larumbe.

UNED

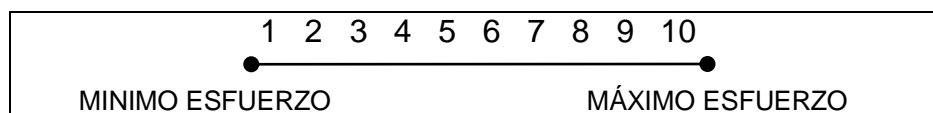
## DECIDE TUS OBJETIVOS PARA LA CARRERA:

Cada corredor debe tener un objetivo realista para la carrera. Considera lo que has hecho en otras carreras, las características de este maratón y tu estado de forma actual, y decide cuál debe ser tu **objetivo realista** para esta prueba. Después, es aconsejable que establezcas **objetivos parciales** a lo largo de la carrera (por ejemplo, llegar a un determinado kilómetro en un tiempo concreto). Desde el comienzo de la carrera, procura tener varios objetivos parciales que estén próximos. Piensa en algún premio que puedas darte si consigues tus principales objetivos parciales.

<b>Objetivo realista</b>	•
<b>Objetivos parciales</b>	• • •

## PLANIFICA TU CARRERA:

Estudia el recorrido de la prueba teniendo en cuenta la dificultad de cada tramo y planifica tu carrera. No pienses en la carrera que hagan otros corredores. Haz un plan personal, el que creas que es mejor para ti (dónde ir más deprisa, dónde ir más despacio). Decide la **intensidad de tu esfuerzo** en cada tramo de la carrera, utilizando una escala de 10 puntos.



Si corres con **amigos** y pretendéis hacer el recorrido en grupo, debéis **planificar la carrera conjuntamente**.

**TUS OBJETIVOS Y TU PLAN PARA LA CARRERA DEBEN SER REALISTAS**

## ANTICIPA POSIBLES DIFICULTADES:

Si tus objetivos y tu plan son realistas, y todo va bien, debes conseguir lo que te has propuesto. Pero durante la carrera pueden surgir contratiempos que dificulten tu actuación. ¿Qué dificultades pueden aparecer durante la carrera (cansancio, dolor, caídas, pensamientos negativos, no conseguir algún objetivo parcial, etc.)? Reflexiona sobre esta pregunta y **anticípate a estos contratiempos** para que no te pillen por sorpresa. Después de identificarlos piensa qué harás si se presentan en la carrera.

Debes tener una estrategia preparada de antemano.

Dificultades más probables	Estrategias para controlarlas
•	•
•	•
•	•
•	•

# CÓMO CONTROLAR PENSAMIENTOS NEGATIVOS DURANTE LA CARRERA

Durante la carrera puedes tener pensamientos negativos (“estoy muy cansado”, “no puedo más”, “me duelen mucho las piernas”, “no lo voy a conseguir”, etc.)

- Para intentar controlar estos pensamientos debes tener preparada una palabra clave (por ejemplo: ¡STOP!, ¡CALMA!. ¡TRANQUILO!). Elígela y tenla preparada.

**MI PALABRA CLAVE:**

- Cuando en la carrera se presenten los pensamientos negativos, utiliza con **mucho energía** la palabra clave (¡¡  !!) para cortarlos tajantemente.

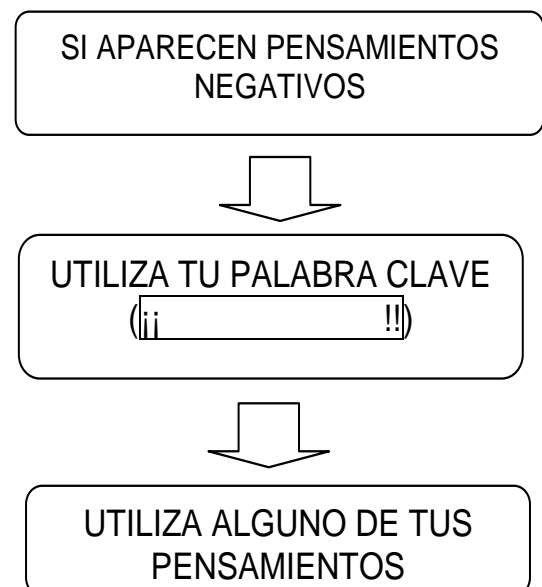
- Después, debes tener preparado qué vas a pensar para **sustituir** los pensamientos negativos que tenías. Por ejemplo, puedes concentrarte en las zancadas que vas dando y contar cada pisada (1, 2, 3, 4, 5, etc.), recordar carreras pasadas en las que hayas sido capaz de conseguir tu objetivo (recuerda las sensaciones positivas de aquél momento), repasar tu plan de la carrera o realizar cualquier otra actividad mental que te resulte útil. Lo más importante de todo, es que **decidas antes de la carrera** cuál o cuáles serán tus pensamientos alternativos.

En la carrera puedes controlar tus pensamientos negativos si utilizas con energía la palabra clave (¡¡  !!) y justo después aplicas alguno de los pensamientos alternativos que hayas decidido. Ensayá esta secuencia antes de la carrera (palabra clave y pensamiento alternativo) todas las veces que puedas. Repítela y tenla preparada.

## **RECUERDA**

<b><u>Plan de pensamientos alternativos</u></b>	
1.	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>
4.	<input type="text"/>
5.	<input type="text"/>
6.	<input type="text"/>

## **RECUERDA**



### **ANTES DE LA SALIDA**

Programa bien todo lo que tienes que hacer el día de la carrera hasta el momento de la salida. Levántate con suficiente antelación, desayuna y vístete tranquilamente. Llega al lugar de la salida con tiempo para prepararte y calentar sin prisas. Si te encuentras sobreactivado, antes del calentamiento puedes hacer algunos ejercicios de relajación. Justo antes de salir, recuerda tu primer objetivo parcial y tu plan para conseguirlo.

### **DURANTE LA CARRERA**

- Sigue el plan que hayas trazado antes de la carrera.
- Cada vez que consigas uno de tus objetivos parciales, recuerda 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.

### **DESPUÉS DE LA CARRERA**

- Deja unos días para experimentar todas tus emociones.
- Después analiza cómo ha sido la carrera y saca conclusiones que te sirvan para mejorar en el futuro.
- Puede ser interesante que te plantees la posibilidad de trabajar durante algún tiempo con un psicólogo deportivo. El entrenamiento psicológico bien planificado y conducido por un profesional, puede ayudarte a mejorar tu rendimiento en las carreras.

### **PARA DORMIR MEJOR**

- Evita hacer ejercicio por la tarde. Ocupa el tiempo con actividades tranquilas y entretenidas. Prepara la carrera con antelación para no hablar ni pensar en ella después de la cena.
- Antes de dormir haz cosas que reduzcan tu activación, como leer o ver la televisión, pero fuera de la cama.
- Métete en la cama, adopta una posición cómoda y estate tranquilo. Si dominas alguna técnica de relajación es el momento de aplicarla. También puedes realizar actividades monótonas como contar despacio, recordar sensaciones relajantes o repetir palabras tranquilizadoras.
- Cuando estés en la cama no pienses en la carrera, ni tampoco te preocupes si no te duermes.
- No te esfuerces por quedarte dormido. Cuanto más empeño pongas, peor. Simplemente intenta estar relajado. El sueño vendrá solo.

### **EJERCICIOS BREVES DE RELAJACIÓN**

El día anterior a la carrera:

- En un lugar tranquilo, tumbate en una posición cómoda, con los ojos cerrados y las piernas y los brazos sueltos.
- Recorre mentalmente tu cuerpo e identifica las zonas de mayor tensión.
- Concéntrate en esas zonas y sin esfuerzo intenta relajarlas muy despacio, que cada vez estén más sueltas.
- También puedes imaginar sensaciones de pesadez o calor en las manos, los brazos y las piernas.
- Para finalizar, vuelve a repasar mentalmente las zonas de mayor tensión y observa los cambios que se hayan producido.

Antes de la salida

- Respira profundamente y suelta toda la tensión
- Respira con el diafragma cogiendo el aire por la nariz y soltándolo por la boca, e intenta controlar el ritmo de la respiración.
- Procura que la respiración sea cada vez un poco más lenta, más pausada, más relajada.
- Cada persona se relaja mejor con unos ejercicios que con otros. Debes encontrar los que a ti en particular te resulten más útiles.