

POSIBLES ESTRATEGIAS PARA CONTROLAR LA ATENCIÓN

ATENDER A LAS TAREAS DE LA CARRERA

ATENDER AL CANSANCIO / DOLOR

- Asociar las sensaciones de cansancio o dolor al rendimiento deportivo en la carrera. Por ejemplo: “me duelen las piernas pero estoy a punto de acabar”; “si aguanto hasta el próximo control estaré cerca de la meta”; “estoy algo cansado, pero ya he recorrido treinta kilómetros”; “a pesar del dolor he conseguido subir esta cuesta”; “estoy cansado pero ya he recorrido otro kilómetro”; “estoy cansado porque estoy consiguiendo mi objetivo”.
- Asociar las sensaciones de cansancio o dolor al rendimiento exitoso en anteriores carreras: “otras veces he estado cansado cuando quedaba esta distancia y lo he conseguido”.
- Recordar otros momentos de la misma carrera que se hayan superado con éxito.

DISTRAERSE DEL CANSANCIO / DOLOR

- Centrarse en la técnica de carrera, en la longitud de cada zancada, en la posición del cuerpo, en el movimiento de los brazos.
- Centrarse en el ritmo de la carrera, en la actividad monótona de cada zancada; contar cada zancada (1, 2, 3, 4...)
- Autoevaluar la intensidad del esfuerzo utilizando una escala de 0 a 10 puntos. Comprobar si la intensidad responde al plan trazado.
- Centrarse en la estrategia de la carrera: ¿cuál es mi próximo objetivo? ¿cuál es mi plan para el próximo tramo? ¿debo modificar mi estrategia?
- Recordar los objetivos que ya se hayan conseguido en esa misma carrera

DISTRAERSE DE LAS TAREAS DE LA CARRERA

- Detectar con precisión las sensaciones concretas de dolor.
- Autoevaluar el grado de cansancio o dolor utilizando una escala de 0 a 10 puntos.
- Imaginar procesos que controlan el dolor (por ejemplo, que la zona dolorida está anestesiada).
- Transformar las sensaciones de dolor (por ejemplo, pensar que es la consecuencia de un masaje).
- Utilizar autoinstrucciones apropiadas (por ejemplo, “puedo controlar el cansancio”; “ya lo he hecho otras veces”; “lo estoy controlando”)

- Pensar en otra cosa, algo entretenido o agradable (que no sea estresante) ajeno a la carrera.
- Charlar con los otros compañeros.
- Seguir atentamente la música de los auriculares.
- Centrarse en el entorno: reconocer las calles por las que se está pasando, apreciar el paisaje, buscar entre el público personas de determinadas características, etc.