



altamente motivadores para establecer un objetivo, normalmente en forma de tiempo. Sin embargo, deberíamos establecer un objetivo que sea realista, que suponga un reto alcanzable dentro de nuestras capacidades y que a la vez podamos abordar el entrenamiento que dicho objetivo conlleva.

Ejemplo de objetivo irreal : *Después de haber dejado de fumar hace dos semanas me gustaría correr el maratón que se corre en mi ciudad dentro de seis meses. Me gustaría correr mi primer maratón en 3 horas y media, aunque en la actualidad no aguanto más de 45 minutos a ritmo suave.*

Asesórate

Llegados a este punto es de ayuda poder contar con el consejo profesional de la preparación física o de algún experto corredor que nos asesore sobre cómo debemos entrenar y competir, de un fisioterapeuta que nos pueda marcar las pautas para desarrollar una buena adaptación fisiológica y de un psicólogo del deporte, pues como veremos más adelante, el componente mental es básico para afrontar el entrenamiento y la competición. Todos ellos nos pueden ayudar a establecer nuestro objetivo, establecer un plan de entrenamiento y de competición adecuados.

Divide el entrenamiento

Los corredores experimentados a todos los niveles suelen dividir tanto como la preparación (masociclos), en pequeños objetivos y ciclos (microciclos), en los cuales se trabaja a corto plazo, lo que nos aligera de la posible sensación de monotonía que se puede presentar durante las semanas de entrenamiento (de 12 a 16 según el plan seguido).

	MICROCICLO 1 TERCERO		MICROCICLO 2 SEGUNDO		MICROCICLO 3 PRIMERO		MICROCICLO 4 CUARTO	
TRABAJO FISICO	FUERZA GENERAL				RESISTENCIA AEROBICA			
TECNICA	CONDUCCION, CONTROL, PASE		ESPACIO REDUCIDO		DRIBLING, PENALTE		CONDUCCION, CONTROL, PASE, PENALTE	
TACTICA	DEFENSIVO				OFENSIVO			
CONTENIDO DEL ENTRENAMIENTO	Cardio, Estiram, Trabajo Básico	Cardio, Estiram, Trabajo Básico						
DÍAS	Lunes	Viernes	Lunes	Viernes	Lunes	Viernes	Lunes	Viernes
Día 1º	15	17	19	21	23	25	27	29
SESIONES	25	26	27	28	29	30	31	32
PARTIDOS	NADA		NADA		NADA		NADA	

Al dividirlo conseguimos también que la demanda física que nos exige en las próximas sesiones se encuentre a nuestro alcance. Una de las cosas que más suele desmoralizar a algunos corredores es ver en el plan de entrenamiento que en la semana X tenemos que correr una serie a un determinado



ritmo, que a día de hoy estamos lejos de él o que debemos hacer una tirada larga de más de 25 kilómetros cuando en la actualidad apenas rebasamos los 15km. A medida que vamos alcanzando los objetivos de cada microciclo se va afianzando de forma gradual nuestra confianza para encarar los siguientes hasta llegar al final del plan de entrenamiento. Cambiar de vez en cuando una sesión por otro deporte (natación, ciclismo, partido de fútbol, pádel,tenis,etc.) lo que denominamos entrenamiento cruzado, conseguimos desconectar del *running* a la vez que seguimos activos.

Algunos deportistas cuelgan en un lugar visible de sus casas un calendario grande impreso en la pared de una habitación que suela ver a menudo, con la finalidad que después de cada entrenamiento puedas hacer una cruz en el día y a simple vista te sea atractivo el ver que estás consiguiendo los objetivos. Puede haber una pequeña parte de ti que en el día que no te apetece salir a entrenar no lo haga por la actividad en sí (motivación intrínseca) sino por la satisfacción de poner esa cruz (m. extrínseca) o incluso por el no dejar ese hueco y que después los demás puedan ver esa falta de entreno.

Cualquier preparador físico o atleta experimentado te remarcará lo importante que es el descanso durante todo el proceso. Pueden existir días en los que a pesar de tener una sesión programa lo recomendable sea no hacer nada. De lo contrario se podría ir desarrollando una alta sensibilidad acerca de las señales que emite el cuerpo, éstas pueden aparecer en forma de: fatiga excesiva, malestar general, mal humor, insomnio, dolor abundante en articulaciones, huesos o músculos, debilidad del sistema inmunológico, etc.. Éstas señales suelen ser el aviso de nuestro cuerpo que nos estamos sobreentrenando y que podría exponerte a sufrir una lesión que no sólo nos aleja del objetivo, sino de la sensación reforzante que se experimenta al ir mejorando la condición física.



Hay que tener en cuenta que si durante diferentes sesiones que el plan nos indica están muy por encima de nuestra capacidad física actual deberíamos replantearnos nuestros objetivos y el plan de entrenamiento. Si esto ocurriese habría que comentarlo con la persona que nos ha recomendado el plan, para entre ambos acordar otro distinto que esté a nuestro alcance.



Objetivo de carrera

Aún habiendo seguido una preparación, encaminada a un determinado propósito es probable que nos vayan asaltando dudas y nervios acerca si podremos o no conseguirlo, o sí quizá deberíamos arriesgar un poco más. Nuestra experiencia nos dice que al tratarse del primer maratón es preferible por optar por un objetivo y una estrategia de carrera conservadores, centrándonos en disfrutar de una experiencia única para la cual nos hemos preparado durante muchas semanas. De lo contrario, salir con un objetivo muy exigente sumado a nuestra condición de amateur, puede jugar una mala pasada y llevarnos a acabar el maratón con malas sensaciones. Ello puede que desistamos a afrontar un maratón de nuevo.

Al igual que hicimos durante la preparación es positivo realizar un plan de carrera previamente en el que establezcamos un plan de carrera, donde tengamos preparado a que ritmo vamos a correr y sobretodo fragmentar el objetivo previo en pequeñas metas, como puede ser establecer el tiempo de paso cada 5 kilómetros. Éste debería ser lo más flexible posible, pues debido al largo tiempo de competición, y a los diferentes imprevistos que puedan salir (problemas con el pulsómetro, flato, necesidad de ir al baño, cambio condiciones climáticas..) podemos reajustarlo cuando sea conveniente.



Un error común suele ser subestimar la dureza de la prueba en función de la sensación obtenida los kilómetros iniciales. No podemos olvidar que hemos hecho una larga preparación y por tanto en los primeros kilómetros los realizaremos con bastante holgura. Suele ser habitual dejarse llevar por la emoción del momento y del ambiente, pues llevamos mucho tiempo ansiando vivir este momento,



en estos momentos surge la tentación de aumentar el ritmo y por tanto ir a la búsqueda de una meta más elevada. Llegados a este punto deberíamos activar un *freno de mano mental* que será el que nos haga ahorrar energía para cuando la necesitemos posteriormente.

El muro



Quien más quien menos ha escuchado alguna vez esta palabra, suele aparecer asociada con palabras como excesivo cansancio, pérdida notable de energía, desánimo, ganas de abandonar, etc.. . A nivel físico suele ocurrir que estando la carrera muy avanzada, a partir del kilómetro 25 puede aparecer este fenómeno de forma muy repentina. El llamado “Muro” se produce cuando nuestras reservas de glucógeno se han agotado y el cuerpo recurre a las grasas como fuente de energía. Este cambio, combinado al cansancio acumulado producen las sensaciones descritas anteriormente. Llevar un ritmo adecuado a nuestra condición física real, alimentarse e hidratarse durante el transcurso de la carrera pueden ayudar a evitar la aparición del muro. Una buen entrenamiento mental durante la preparación de la prueba a través de diferentes técnicas nos dota de herramientas para poder sortearlo en caso de aparición.

Focalizar la atención

Según los expertos hay dos formas de afrontar tanto el entrenamiento como la competición en cuanto a la atención se refiere, una es correr de forma asociada y otra disociada. La primera se caracteriza porque el foco de atención este caso sería la zancada, la respiración, en ritmo de carrera que llevas en ese momento, las sensaciones corporales que estás experimentando, etc.

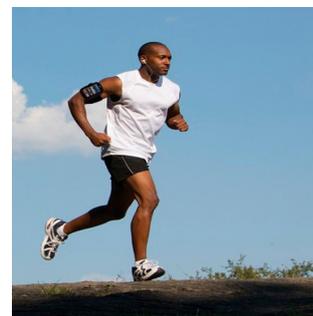


La atención disociada se basa en llevar nuestra atención a elementos ajenos a la carrera, pensamientos que en ocasiones pasan por aquello que hemos hecho durante el día, lo que tenemos que hacer próximamente, imaginándonos el día de la carrera, o simplemente dejándose llevar por el paisaje. En ocasiones donde la práctica nos implique una alta exigencia suelen surgir pensamientos asociativos centrados en el cansancio y el malestar que vamos presentando. Llegados a este punto destacamos de nuevo la importancia del entrenamiento mental, en este aspecto un entrenamiento atencional nos puede ayudar a que podamos combatir éstos molestos pensamientos con otros de tipo disociativo que nos permitan continuar.

Habrás comprobado que al correr alternamos de forma automática de una atención a otra, dependiendo mucho del momento del día, donde estemos corriendo, si percibimos la práctica como dura, etc.. . No hay ninguna que sea mejor que la otra, y es habitual alternar entre una y otra. Un corredor bien entrenado mentalmente podrá seleccionar una u otra según su conveniencia.

Música

Seguramente has probado a correr algunos kilómetros con música, la sensación de dureza se aligera a la vez que el tiempo parece también acortarse. Esto sería un ejemplo de atención disociada, donde focalizamos nuestra atención en el ritmo de la música, su letra, los recuerdos que nos evoca, etc.. . Podemos seleccionar una determinada música en relación a cómo vamos a correr hoy, si queremos ir tranquilos seleccionamos melodías con ritmos y letras más relajadas; de lo contrario si buscamos un ritmo más exigente elegiremos aquellos sonidos que nos activan tanto física como anímicamente. De ambas maneras la música surge como una nueva compañera de entrenamiento o competición, la cual según nos exigirá que nos vayamos sincronizando con ella.



Cómo te puede ayudar un psicólogo del deporte

El realizar una maratón exige un indiscutible componente físico, y al tomar la decisión de hacerla asumimos el compromiso de realizar una -cuanto menos- intensa preparación física. Sin embargo, existe otro componente vital durante todo el proceso: el mental. Cualquier deportista profesional y/o de élite sabe la importancia que ejercen los aspectos mentales en la preparación, afrontamiento, rendimiento, y resultados a nivel deportivo. De hecho, a todos nos suena la figura del psicólogo deportivo en el alto rendimiento deportivo. Y aunque existen intervenciones desde la psicología deportiva orientadas a esta población, las mismas se alejan de la población a la que hemos querido orientar esta guía: el corredor amateur. Sin embargo, el corredor amateur, -el principiante-, a nivel general, sabe que al plantearse el reto de enfrentarse a aquellos 42,195 km se enfrenta a un camino de exigencia, perseverancia, organización, sacrificio de aspectos personales y superación de límites físicos/mentales. Ello no resulta fácil en todos los casos. Sabemos que no todo el mundo consigue el reto; sabemos que no todo el mundo lo consigue de la misma manera; y sabemos que dentro de los que lo consiguen, la sensación final no es la misma para todos. Y es allí, en medio de todos estos aspectos, donde la figura del psicólogo deportivo a través de sus diferentes técnicas puede ayudarte.

Testimonios

A continuación os dejamos algunos testimonios de corredores que nos han hecho llegar sus recuerdos de su primer maratón. Con algunos de ellos tuvimos la ocasión de poder trabajar para afrontar todo el proceso. Creemos que puede ser interesante ver los diferentes puntos de vista de personas, que al igual que vosotros un día decidieron que querían correr esos 42195 metros.

“Ante una empresa de semejante envergadura, mi primer maratón (Barcelona 2013) me sentía asustado y motivado. Aún sabiéndome en forma, había hecho unos buenos entrenos, correr semejante distancia me generaba mucho respeto. Recuerdo preguntar a gente que conocía que era eso del muro, que sensaciones sientes, hasta que te lo encuentras no eres realmente consciente de lo que es. Escalofríos que te recorren de los tobillos a la nuca, cierta desorientación, la duda de no saber si seguir o pararme. Ahí opté por "apagar" la mente y simplemente dejarme llevar por la inercia, el esfuerzo debía tener su



recompensa. Diez kilómetros después cruce la meta con una mezcla de orgullo y satisfacción profunda. Y mi primer pensamiento fue: una y no más... Me duró 15 días, ahora ya estoy preparando el segundo maratón”



Sergi Catalán – Barcelona

“Corrí por primera vez un maratón este febrero, en Sevilla. Empecé a correr un poco como todo el mundo, por estar en forma y hacer algo de deporte. De todos los deportes que he practicado a lo largo de mi vida, es el que más me ha "enganchado". En poco tiempo avanzas mucho, y sientes un gran bienestar después de realizar el ejercicio físico. Comencé por carreras de 10 km, un par de años después comencé a correr medias maratones, y tras correr unas cuantas me animé con mi primer maratón. Es una distancia ya respetable, y para entrenar seguí un plan que me recomendó un psicólogo deportivo que conozco. Es cierto eso de que lo difícil del Maratón son los entrenos de tirada larga, muchos los hice sólo. En la carrera el "efecto dorsal" hace mucho. Me planteé como objetivo terminar la maratón en menos de 4 horas. Preparé a conciencia la carrera y apenas me salté ningún entreno el día de la carrera. Mi psicólogo me ayudó mucho, me iba cogiendo tiempos, dándome geles y fruta, y sobre todo mucho ánimo y compañía. No lo hubiese logrado sin él. Terminé en 3 horas y 25 minutos. La experiencia fue tan buena, que el domingo que viene correré mi segunda maratón, ésta vez en Málaga. Si todo va bien, me gustaría correr aún más largas distancias, pero de eso aún queda algo. En definitiva, un maratón se corre con la cabeza y las piernas. De nada sirve entrenar duro si no trabajas tu motivación, tus expectativas, tus ideas erróneas. Si cada vez quieres ir mejorando tus marcas, necesitas apoyo psicológico de un profesional. Al igual que entrenas tus piernas, debes hacer lo mismo con tu cabeza.”



Miguel Ángel Roldán- Sevilla

“Me acuerdo que estaba nervioso porque nunca había corrido tanta distancia, pero eran nervios que me excitaban, que tenía ganas de probar. Era un reto ya personal, de ver si podía después de haber entrenado 3 o 4 noches a la semana (a eso de las 20:30 en invierno, lluvia..) hasta el km 30 fui muy



bien, totalmente relajado pero a partir de ahí te haces las típicas preguntas "que hago aquí", "hace falta tanto".... así que dejé de pensar literalmente. Enchufé música cañera, rap de bombo y caja que marcaban ritmo y cuando había gente animando me quitaba los cascos para oírlos (eso da mucha vidilla) y al darme cuenta estaba en el km 39 y me vino un buen rollo brutal, pensé "ya la acabo tío!!!". Me quité la música y fui aplaudiendo a la gente que ya no podía. Al entrar no lloré pero me emocioné de verdad. Lo recuerdo como una sensación genial”



Alvaro Martínez – Cabra (Córdoba)

“Los días anteriores estaba muy motivado. Confiado en haber entrenado, pero con el hormigueo en el estómago de estar delante de un reto desconocido. Los días anteriores, vídeos de motivación, ganas de empezar. Una vez dentro, objetivos cortos y disfrutar. Me acuerdo que la meta siempre eran 5km adelante. Si recuerdo que en el km. 21 ya pensé: Esto ya está! La gente ayuda mucho y el ambiente de compañerismo es increíble. Por suerte no me vino el muro y pude seguir disfrutando. Los últimos kilómetros, correr sin tocar el suelo, disfrutando, viendo a la gente. Y al acabar, pus me emocioné por los meses de entreno, la satisfacción del reto conseguido...y a pensar en la siguiente”



David Fernández – Hospitalet del Llobregat (Barcelona)

“Recuerdo en mi primer maratón una mezcla de nervios y ansiedad. El entrenamiento durante semanas empezaba a ser agotador y las últimas semanas solo tenía ganas de que llegara por fin el domingo que tenía marcado en el calendario desde hacía meses. Aunque el día antes intentas quitarte los nervios es complicado despejar la cabeza y bastante complicado conciliar el sueño la noche antes. Durante los instantes antes a la salida era un manojo de nervios por no saber si sería capaz de llegar. Por suerte iba acompañado que siempre ayuda a afrontar el reto. Hasta el kilómetro 35 todo iba perfecto, cumpliendo los tiempos marcados, incluso en el famoso 30 el cuerpo respondía perfectamente. A partir del 35 llegó el famoso muro y los dos últimos kilómetros fueron de un sufrimiento importante (9 minutos



tardé en hacer el último kilómetro). Pero al final todo llega y por fin los últimos doscientos metros que se hicieron los más largos de mi vida. Al llegar te viene todo a la vez y te acuerdas de lo duro que ha sido el invierno entrenando, y he de reconocer que me emocioné. Ah, se me olvidaba, si tenéis la ocasión de que alguien os pueda acompañar a partir del kilómetro 30 os será de gran ayuda psicológica! Para mí ésta es una de las claves de afrontar el maratón preparar la cabeza, porque aunque corramos con las piernas, si la cabeza no te funciona es mejor quedarse en casa.



Marcos Álvarez - Salamanca

“Van a hacer 6 años del primer maratón... recuerdo estar expectante, durante los 4 o 5 meses previos al maratón. Te enfrentas a algo desconocido, correr 42km y se te pasan muchas cosas por la cabeza: ¿seré capaz de acabarla? ¿en cuánto tiempo puedo ser capaz de acabarla? ¿qué entrenos he de seguir para llegar en condiciones? ¿que es eso del muro?, etc.. En ese momento me ayudó mucho poder contar con un profesional de la psicología deportiva, pues establecimos el objetivo, e hicimos ejercicios de visualización a fin de calmar la ansiedad que iba notando según se acercaba el gran día. Supongo que todo esto sumando al desconocimiento del reto, generaba los días anteriores nervios e incluso la noche anterior, me costó coger el sueño. Estos síntomas indican que estamos ante un reto diferente. Una vez empezada, los nervios desaparecieron y me concentré en la carrera, fijándote pequeños objetivos cortos, de 5km para no intentar pensar en los 42,195. Y hacia el km32, encuentro el famoso muro, dejas de estar concentrado en esos pequeños objetivos marcados, sentía dolor por todo el cuerpo, escalofríos, se te pasan mil preguntas por la cabeza, pero hay que acabar como sea, y así lo hice. Al pasar por meta mucha satisfacción e incluso emoción y un pensamiento: nunca más.....hasta hoy.



Alberto Blanco – Lores (Palencia)



Conclusiones

Llegados al final de esta pequeña guía de cómo afrontar tu primer maratón queremos remarcar de nuevo el hecho que es una prueba y una preparación previa muy exigente a todos los niveles. Donde puede presentar alguna lesión que nos impida correrlo. Y una de las cosas más importante a nuestro parecer es intentar disfrutar lo máximo posible tanto el proceso como el día de la carrera; somos corredores aficionados, disfrutamos del running, nos lo pasamos bien y con ese propósito intentamos dejar a un lado el exceso de presión que algunos corredores acaban desarrollando y que a la larga les hace abandonar la práctica de este deporte.

Esperamos que os hayamos podido ayudar a todos aquellos que os planteéis correr un maratón próximamente, no dudéis en poneros en contacto con nosotros si queréis fortalecer el aspecto mental que conlleva afrontar la prueba.

Nuestra intención nunca ha sido ser dogmáticos, sino ofrecer una serie de vivencias, recursos y consejos que creemos que pueden ser interesantes. Os animamos a que nos hagáis llegar vuestras opiniones a psicologosdeldeporteonline@gmail.com, estaremos encantados de poder comunicarnos con vosotros para hablar de éste o cualquier otro tema relacionado con el deporte.

¡¡¡Muchas gracias por vuestra atención!!!

El equipo de Psicólogos del Deporte Online

