

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA CORREDORES DE LA TRAIL VALLE DE TΕηΔ

(Clic sobre el Índice)

1.1.- PLANIFICA TU CARRERA:.....	2
1.2.- DECIDE TUS OBJETIVOS PARA LA CARRERA:	2
1.3.-ANTICIPA POSIBLES DIFICULTADES Y SUS SOLUCIONES:	3
1.4.- ANTES DE LA COMPETICIÓN. CONTROLA EL ESTRÉS:	3
1.5.- COMPITE CON CONFIANZA	4

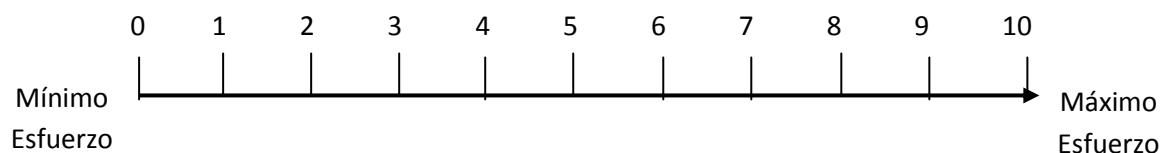


1. COMPETICIÓN. Previos y Día de la prueba TVT

1.1.- PLANIFICA TU CARRERA:

Estudia el recorrido de la TVT y **fraccionalo** en diferentes tramos, teniendo en cuenta las exigencias de cada uno y **planifica tu carrera**. No pienses en la carrera que hagan otros corredores o corredoras. **Haz un plan personal**, el que creas que es mejor para ti (dónde ir más deprisa, dónde ir más despacio, dónde están los avituallamientos, qué ofrecen, puntos de apoyo, escapes, dónde comer, cuánto y qué comer, llevar líquido y beber, etc.).

Decide con antelación 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**.

1.2.- DECIDE TUS OBJETIVOS PARA LA CARRERA:

Debes tener un **Objetivo Final realista** para la carrera. Considera lo que has hecho en otras carreras, las características la TVT y tu estado de forma actual, y decide cuál debe ser tu **objetivo realista** para esta carrera (la distancia que pretendes recorrer y, quizá, el tiempo en el que pretendes hacerlo). Después, es aconsejable que establezcas **objetivos parciales o intermedios** a lo largo de la carrera (por ejemplo, llegar a un determinado kilómetro en un tiempo concreto).

Objetivo realista	•.....
	•.....
Objetivos parciales	•.....
	•.....

Desde el comienzo de la carrera, **procura tener varios objetivos parciales que estén próximos**. Piensa en algún **premio** que puedas darte conforme consigues tus principales objetivos parciales. Puede ser interesante establecer objetivos para el momento del "corralito" (Ej.: controlar la

activación general pensando solo en lo que tienes que hacer al salir); para los primeros metros de salida (pensar dónde has decidido ubicarte dentro del pelotón y adaptar tu zancada a ello); objetivos intermedios por tramos de carrera; y un objetivo final de meta.

TUS OBJETIVOS Y TU PLAN PARA LA CARRERA DEBEN SER REALISTAS

Pensar en cubrir todos los km. De la **TVT** puede intimidar. Por lo tanto, secciona la carrera en partes más pequeñas y **empieza pacientemente desde el principio**.

1.3.-ANTICIPA POSIBLES DIFICULTADES Y SUS SOLUCIONES:

¿Qué **dificultades pueden aparecer** durante la carrera? (*cansancio, dolor, calambres, rozaduras, sueño, pensamientos negativos, no conseguir algún objetivo parcial, dormir demasiado en un descanso, no dormir lo previsto, olvidarse de comer y beber lo necesario, 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.

Ten previsto un **“PLAN B”** de carrera, que se pueda adaptar con flexibilidad tus objetivos a la situación real de competición

Dificultades más probables	Estrategias para controlarlas
<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">••••

1.4.- ANTES DE LA COMPETICIÓN. Controla el Estrés:

- ◆ **Programa con antelación** todo lo que tienes que hacer el día de la carrera hasta el momento de la salida. Prepara el **equipaje y material** el día antes de la carrera o dos días antes si tienes que viajar
- ◆ Repasa el **material obligatorio**, el **recomendado** y los **repuestos** necesarios para afrontar problemas potenciales (shorts, zapatillas, vaselina, pilas, etc.).
- ◆ Puedes hacer diferentes **“bolsas” de material** para la mochila de carrera y enumerarlas de modo que te **ayude a recordar** todo lo que tienes que llevar durante la carrera cuando te la quites en los avituallamientos, para dormir, o en los momentos de hacer cambio de ropa.
- ◆ **Levántate con suficiente antelación**, desayuna y vístete tranquilamente. Llega al lugar de la salida sin prisas.
- ◆ Organiza el **transporte para después** de la carrera.
- ◆ Habla con tus **amigos, familiares** y otros apoyos que vayan a estar **ubicados** estratégicamente en el **recorrido**. Si has pensado los lugares y tiempos que vas a emplear en **dormir** durante la **TVT**, puedes buscar lugares en que pueda haber un **amigo encargando de que te despierte** en lugar de usar “alarmas”. Te dará mayor tranquilidad y seguridad.
- ◆ **Duerme** todo lo que puedas los días antes. **PARA DORMIR MEJOR**

- **Evita hacer ejercicio** la tarde anterior. Ocupa el tiempo con **actividades tranquilas** y entretenidas. Prepara la carrera con antelación y evita hablar y 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 **respira despacio**. 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** simplemente intenta estar relajado evita pensar en la carrera, y preocuparte si no te duermes.
- No te esfuerces por quedarte dormido. (Cuanto más empeño pongas, peor). El sueño vendrá solo.

1.5.- COMPITE CON CONFIANZA

La **confianza** en uno mismo es una parte importante del rendimiento y éste se muestra directamente como resultado de tu entrenamiento. Si llevas la batuta a lo largo del entrenamiento tendrás mayor confianza en tu habilidad para **acometer los objetivos del día de la carrera** y aumentarán las probabilidades de tener un excelente rendimiento durante la **TVT**.

- ◆ Si te encuentras “**sobreactivado**”, antes del calentamiento ten previsto algunos ejercicios de **relajación y respiración**, y practícalos.
- ◆ Una vez oigas el **pistoletazo de salida**, llega el momento de **pensar exclusivamente en el recorrido y la carrera**. En línea de salida empieza **por ir a por tu primer objetivo intermedio**, y así sucesivamente **hasta alcanzar el objetivo final**.
- ◆ **Evita excitarte al principio de la carrera** o quedarte atrapado al ritmo de otro corredor (a menos que ese sea tu plan).
- ◆ Cada vez que **consigas uno de tus objetivos parciales**, recuérdate que has sido capaz, que estás más cerca del objetivo final. **Prémiate**.
- ◆ Cada pocos km ve revisando y **piensa si las cosas van como habías pensado**. Si es así, felicítate, estás controlando la carrera. Si no es así, **contrólala** replanteando tus objetivos. (se **riguroso, realista y flexible con tu Plan de Carrera**)
- ◆ Evita hacer 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.
- ◆ **El muro** → Los corredores con éxito comprenden que **el muro es un estado mental y corporal**. Conforme vaya disminuyendo tu cadencia y la carrera se vaya haciendo más dificultosa, tu mente tiende a preocuparte y centrarse en posibilidades negativas. *Cuando empieces a entrar en pánico y la fatiga comience a escalar, muy pronto la palabra **abandona** entra en tu mente. = “El muro”*
 - Es natural **sentir algún dolor** y/o fatiga al final de la carrera. Intenta no luchar contra estas sensaciones. **Acéptalas y continúa corriendo**. (Excepto en los descansos que hayas planeado, ¡sigue corriendo!)
 - No obstante, se **realista** y si tienes **dolores serios ¡para!** Es importante diferenciar el dolor tolerable del que no lo es.

◆ **Control de Pensamientos Negativos**

- 1) Dedicar un tiempo a buscar esos **pensamientos negativos** que puedan perjudicarte y **¡Anótalos!**, (“estoy muy cansado”, “no puedo más”, “no he conseguido el objetivo de hoy y ya no lo voy a conseguir”, “no aguanto el ritmo de entrenamiento”, etc.)
- 2) Después, **busca una palabra de ánimo** que los detenga, ej.: “¡BASTA!, ¡STOP!, ¡CALMA!, ¡TRANQUILO!” Elígela y tenla preparada
- 3) Cuando se presenten los pensamientos negativos, **utiliza con mucha energía TU palabra clave** para cortarlos tajantemente. Lo más importante es haber **decidido con antelación los pensamientos positivos** alternativos que van a **Sustituir** a los negativos.

Por ejemplo:

- concentrarte en las ZANCADAS que vas dando y en el ritmo de tu RESPIRACIÓN,
- Recuerda SITUACIONES PASADAS en las que has sido capaz de superar la situación (recuerda las sensaciones positivas de aquel momento).
- Repasar tu PLAN de ENTRENAMIENTO o realiza cualquier otra actividad que te resulte útil.

Pensamientos Negativos	Pensamientos Positivos alternativos
1 “No puedo más”	...
2. No he conseguido el objetivo de hoy “no lo voy a conseguir”	...
3 Estoy cansado “ no aguanto el ritmo de entrenamiento”	...

Practica con antelación y repítete una y otra vez: la palabra de ánimo seguida del pensamiento positivo que sustituye al negativo. Ejemplo:

¡BASTA! ¡Ya sé que esto podía pasar! + Voy a centrarme en mi zancada.

◆ **Distrae tu Mente →**

- **Estrategias atencionales** → En lugar de pensar en el dolor concéntrate en tu **zancada**, tu **respiración**, tu **patada** u otros aspectos técnicos de la carrera. Concéntrate en la **música** que ronda en tu cabeza, la **sensación de alivio** que sentirás una vez hayas llegado a la meta o el **orgullo de terminar**. **Identifica corredores o puntos fijos** en el recorrido que puedas alcanzar y dirígete hacia ellos. Céntrate en el "**próximo**" **km. o en los "próximos" 30 minutos** de carrera. Seguramente, podrás completar otro km. u otra media hora. Enlaza estos bloques y te encontrarás cruzando la línea de meta
- **Autoinstrucciones** positivas → Si has creado y practicado las palabras clave y/o las frases motivadoras que te inspiren durante tus **entrenamientos**, ahora es el momento de utilizarlas.

◆ También son **esperables altibajos** emocionales y de forma física a lo largo de todo el recorrido.

◆ **DISFRUTA DEL MOMENTO.** ¿No es ese el objetivo? ☺