

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA CORREDORES DE LA TRAIL VALLE DE TΕηΔ

(Clic sobre el Índice)

1. ENTRENAMIENTO	2
1.1 PREPARACIÓN: PLANIFICA TU PROPIO ENTRENAMIENTO.	2
1.2 HABILIDADES y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS QUE PUEDES ENTRENAR	4
1.2.1.- ESTABLECE RUTINAS	4
1.2.2.- DOSIFICAR EL ESFUERZO	4
1.2.3.- ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN	4
1.2.4.- VISUALIZACIÓN (Ensayo en Imaginación)	5
1.2.5.- CONTROL DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS	5
1.2.6.- AUTOINSTRUCCIONES	6
1.2.7.- CONTROL DE LA ATENCIÓN	6
1.2.8.- USO DEL APOYO SOCIAL	8



1. ENTRENAMIENTO

Dispones de unos meses para preparar la **TVT e integrarla dentro de tu Plan de Entrenamiento Físico**, tanto si es el objetivo único de tu temporada como si es uno más de tus objetivos prioritarios. Es en estos meses el momento de **APRENDER Y ENTRENAR HABILIDADES PSICOLÓGICAS** que pueden ayudarte a optimizar tu preparación y el día de la competición TVT.

1.1 PREPARACIÓN: PLANIFICA TU PROPIO ENTRENAMIENTO.

- **Recoge información** sobre cómo correr un ultra. → Empieza por leer y revisar la literatura, Habla con gente que haya corrido algún ultra y una vez que tengas suficiente información...
- **Estudia la TVT** →
 - ♦ *perfil*,
 - ♦ *tipo de terreno*,
 - ♦ *desnivel*,
 - ♦ *pasos técnicos*,
 - ♦ *material obligatorio*,
 - ♦ *material de apoyo*,
 - ♦ *cotas de altura*,
 - ♦ *avituallamientos*,
 - ♦ *uso de posibles apoyos*,
 - ♦ *acuerdos con tu sponsor*,
 - ♦ *meteorología*,
 - ♦ *desplazamientos*,
 - ♦ *tiempo disponible*,
 - ♦ *posible división en tramos*,
 - ♦ *etc.*

Incluso quizá puedas dedicarle unos días a recorrerla apreciando y evaluando directamente las necesidades sobre el terreno.

- Establece el **Objetivo Final de la TVT** y los **Objetivos Intermedios** para lograrlo. → Tómate un tiempo para pensar de forma realista y atractiva en el objetivo final que quieres conseguir y los objetivos intermedios para lograrlo. Ejemplos “orientativos”:

OBJETIVO FINAL (Carrera TVT)	OBJETIVOS INTERMEDIOS (Entrenamiento Temporada)	CÓMO ALCANZARLOS
<ul style="list-style-type: none">• Participar y probarme. TERMINAR	<ul style="list-style-type: none">• Cubrir 78 km en 34 h• Gestionar el sueño• Caminar o correr en solitario	<ul style="list-style-type: none">• Caminar sesiones de 4h 3 veces por semana (3000mD+)• Una actividad larga fin de semana
<ul style="list-style-type: none">• Terminar la TVT en menos de 24h	<ul style="list-style-type: none">• Controlar los tiempos y km realizados• Mantener mi forma física• Estudiar el recorrido	<ul style="list-style-type: none">• Actividad 2h diarias 4 veces por semana (1/2 corriendo)• Una actividad larga e intensa x semana
<ul style="list-style-type: none">• Entrar entre los 10 primeros	<ul style="list-style-type: none">• Llegar con buena forma física a la competición• Mantener mi forma física• Estudiar el recorrido y los posibles competidores	<ul style="list-style-type: none">• Actividad 3h diarias 5 veces por semana (1/2 corriendo)

<ul style="list-style-type: none"> • Ganar la TVT 	<ul style="list-style-type: none"> • Llegar con excelente forma física a la competición • Mantener mi forma física • Conocer el recorrido y los posibles competidores y la estrategia en carrera. • Ser uno de los dos objetivos de la temporada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pocos consejos necesitas!
<ul style="list-style-type: none"> • ¿“Cuál es TU PROPIO OBJETIVO FINAL”? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son Tus propios objetivos intermedios? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué tienes que hacer para alcanzarlos?

Desarrolla un PLAN y su correspondiente **diario de entrenamiento y Ajústate al plan** → Mantener tu **motivación** y compromiso durante las largas fases de entrenamiento puede ser difícil. Puede ayudarte el recordar

- ◆ ¿Por qué lo hago?
- ◆ ¿Qué quiero conseguir? y
- ◆ Establecer los **objetivos de entrenamiento**. → Escríbelos en tu diario y utilízalos para hacer de slogan y/o frases de motivación. Colócalos visibles por la casa.

Ejemplo de **Objetivos**:

1. Cubrir cierta cantidad de kilómetros por semana.
 2. Mantener una cadencia de carrera consistente.
 3. Aprovechar el reposo para recuperar... etcétera.
- **Prémiate** → dedica un tiempo a pensar en cómo puedes premiarte conforme vas cumpliendo objetivos y hazlo.
 - **Planifica carreras de prueba** en tu calendario de competición de condiciones parecidas a la **TVT**→ te ayudará a “vivir” una situación similar para la que te estás preparando y podrás obtener información útil para ponerla en práctica en la **TVT**.
 - **Anticipa** posibles **problemas** y sus **soluciones** → Contempla un “**PLAN B**” en tus sesiones de entrenamiento. Llegado el momento de dificultad te será más fácil tomar una decisión si tienes pensada la solución, y te dará seguridad y autoconfianza.

Ejemplos → *Cansancio, dolor, aburrimiento, desánimo, pensamientos negativos, aparición de otras alternativas más atractivas, no haber conseguido algún objetivo de entrenamiento, etc.*

- ◆ Dedicar un tiempo a pensar en los posibles problemas que pudieran surgir y las soluciones que pudieras dar además de los recursos que necesitarías.
- ◆ Piensa en otras ocasiones en las que tuviste ese problema y qué hiciste para solucionarlo. Elige la opción más adecuada y con resultado positivo.

Posibles PROBLEMAS	Posibles SOLUCIONES (estrategias que utilizarías)
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Problema 1 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Solución 1 ◆ Solución 2 ◆ Solución 3...

Ajustarte a los objetivos de entrenamiento puede aportarte la seguridad que necesitas para ajustarte a los objetivos del día de la carrera

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

1.2 HABILIDADES y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS QUE PUEDES ENTRENAR:

1.2.1.- ESTABLECE RUTINAS

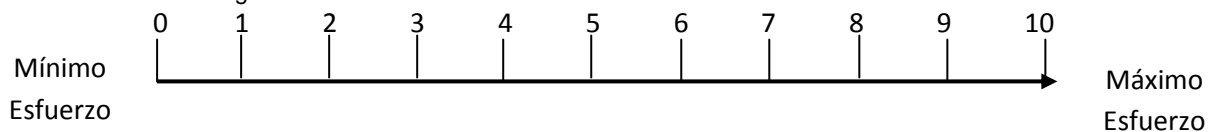
Incorporar ciertos **hábitos** en tus carreras y sesiones de entrenamiento te puede ayudar a mantener el compromiso y regular estados de alteración como el nivel de estrés y "nerviosismo".

Ejemplos de posibles rutinas →

- Calentar siempre de la misma forma o con los mismos ejercicios,
- Fijar horarios de entrenamiento y contemplar las salidas de **larga distancia** el mismo día de la semana coincidiendo con el **TVT**. Es decir, si el **TVT** es el sábado intenta incorporar también los sábados el entrenamiento de largo kilometraje.

1.2.2.- DOSIFICAR EL ESFUERZO

Decide la **intensidad de tu esfuerzo** a emplear en cada sesión de entrenamiento (o también para cada tramo de la carrera), utilizando una **escala de 10 puntos**. Atendiendo a las características de la sesión y los objetivos que tengas. Puedes fraccionar en "tramos" la sesión y asignar a cada tramo un nivel de esfuerzo. De esta forma es más probable que obtengas mejor rendimiento aprovechando al máximo tus recursos de energía.



1.2.3.- ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

La **relajación** es un estado corporal y mental activo en el que se pueden alcanzar diferentes grados de profundidad según el objetivo para el que se practique. En periodos de alta exigencia es muy útil practicarla antes del ejercicio, en medio de la práctica y al finalizar los ejercicios para una mejor recuperación. Puede ayudarte a:

- ◆ Reducir una activación fisiológica innecesaria y perjudicial

- ◆ Controlar los estados emocionales de ansiedad y hostilidad.
- ◆ Descansar y dormir
- ◆ Optimizar la recuperación en los periodos de descanso y de alta exigencia en rendimiento.
- ◆ Recuperación y rehabilitación de lesiones.

El **Control de la respiración** es parte de este entrenamiento en **Relajación**. Cada persona se relaja mejor con unos ejercicios que con otros. Debes encontrar los que a ti en particular te resulten más útiles. Ejemplo de ejercicio para descansar o dormir:

- ◆ Colócate tumbado con los ojos cerrados, en una posición cómoda, lugar tranquilo sin ruidos y de temperatura agradable (22°C), poco a poco se puede ir practicando en ambientes reales.
- ◆ Repite varias veces (al menos 4): respira profundamente y suelta toda la tensión, mientras vas notando que los músculos se relajan.
- ◆ Respira con el diafragma cogiendo el aire por la nariz y soltándolo por la boca, e intenta controlar el ritmo de la respiración buscando que sea cada vez un poco más lenta, más pausada, más relajada. Céntrate solo en respirar.

1.2.4.- VISUALIZACIÓN (Ensayo en Imaginación)

Para practicar la **Visualización** es necesario alcanzar un estado de **relajación** física profunda con un estado mental muy activo. Conviene practicarla en diferentes ambientes. Al principio se necesita la guía de un experto (psicólogo/a) y una vez que dominas la práctica, puedes auto aplicarla. Puedes utilizarla para:

- ◆ "Verte" consiguiendo tu objetivo,
- ◆ Desarrollar una imagen clara de cómo quieres correr la competición.
- ◆ Preparar diferentes situaciones que se pueden presentar el día de la carrera:
 - Cómo correr los últimos Km, o un determinado tramo.
 - Mantener la cadencia cuando te sientas cansado,
 - Tomar decisiones estratégicas: "atacar" "aguantar atrás" etc.
 - Afrontar las subidas, o bajadas.
 - Correr en un día con una determinada climatología adversa (lluvia, mucho calor, niebla, etc.).

1.2.5.- 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"	"Una zancada más sí puedo. Voy a acortar la zancada. ¡Bien!. Sigo, un paso más, n paso más. ¡Bien!"
2. No he conseguido el objetivo de hoy "no lo voy a conseguir"	"Sabía que podía pasar. ¡Céntrate! ¿Cuál es mi objetivo ahora? ¡Vamos! Lo voy a conseguir"
3 Estoy cansado " no aguanto el ritmo de entrenamiento"	"El cansancio es normal. Voy a recuperar. ¡Respira!. Lo he planificado y puedo hacerlo, voy a centrarme en respirar"

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.

1.2.6.- AUTOINSTRUCCIONES

Una de las técnicas psicológicas de mayor uso y que puedes incorporar en tu entrenamiento es la aplicación efectiva de "**hablarte positivamente**". La forma con la que te hablas puede tener un enorme efecto en la manera con la que reaccionas bajo presión.

En lugar de enjuiciar la forma con la que corres o te sientes ("nunca lo conseguiré", "soy tan lento", "mi espalda está rígida", "otra vez me ha vuelto a pasar", "siempre igual", etc.) Concentra tu atención hacia el futuro y en lo que puedes controlar en ese momento, describe la situación y **busca las soluciones**.

En lugar de permitir que tu mente te pueda engañar durante la **carrera**, toma control de la situación. Las palabras positivas pueden ayudarte a controlar y redirigir tus pensamientos sobre las tareas que lleves entre manos. Palabras y autoafirmaciones como:

"Empuja, Vamos, Ritmo, Suave, Meta" "Puedo hacer esto", "Estoy en ello", "Sólo un kilómetro más" (Construye tus propias frases).

1.2.7.- CONTROL DE LA ATENCIÓN

El control Atencional te ayuda a que tu mente esté **alerta y enfocada** a lo que más le ayude en cada momento, especialmente cuando tu cuerpo empiece a estar fatigado. Influye decisivamente en el rendimiento deportivo en todo lo que conlleva:

- Estar alerta / Recibir y asimilar información
- Analizar datos / Tomar decisiones
- Actuar a tiempo / Actuar con precisión

ATENCIÓN		
	Entrenamiento	Competición
CONSCIENTE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para aprender o perfeccionar habilidades. Favorece que estén más alerta aspectos que beneficien la actuación. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Días y horas anteriores y Después de la competición.
AUTOMÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para el uso óptimo de los recursos existentes, objetivo de la competición. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ En Competición
INTERNA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aprendizaje y perfeccionamiento de habilidades. ▪ Puesta en práctica de las habilidades ▪ Trabajo en imaginación (Visualización) ▪ Control de pensamientos y sensaciones 	
EXTERNA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando hay que tener en cuenta la acción de los rivales, los compañeros, las instrucciones del entrenador, el recorrido, o el “blanco” a alcanzar u otras cuestiones externas al corredor. 	
REDUCIDA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Propicia mayor concentración. ▪ Asimilar mejor cualquier tipo de información ▪ Facilita el aprendizaje de habilidades y precisión de ejecución 	
AMPLIA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Facilita que se atienda a varias cosas a la vez. ▪ Aprendizaje de habilidades complejas, con distintos movimientos simultáneos; ▪ Reaccionar con eficacia antes de tomar una decisión táctica 	

Algunas **Estrategias Atencionales** para Sesiones de **Entrenamiento y Competición**:

- ♦ **Música** → Si te gusta la música y sueles escuchar música habitualmente, centrarte en escuchar música puede distraerte de la situación dura (de carrera o entrenamiento) y ayudarte a seguir adelante, mientras las piernas aún tienen aguante. Si no eres de los que usas la música y te gusta percibir los estímulos del entorno. Desestima esta estrategia.
- ♦ **Uso del Teléfono** → en la **TVT** el teléfono es material obligatorio. Además de material de seguridad, también podemos verlo como una herramienta reconfortante y energizante que con una llamada nos acerca a un familiar, compañero, o persona significativa que al oír su voz pueda darnos un empujón moral y nos ayude a seguir en los momentos duros. (de entrenamiento y carrera), recordándonos nuestra motivación.
- ♦ **Hacer Fotos y Fijarnos en el paisaje** → podemos utilizar el teléfono como cámara de fotos que nos ayude a distraernos y sacarnos de la situación dura. Parar, tomar aire y respirar fijándonos en el paisaje, puede suponer un pequeño descanso físico y mental. Cuando acabemos el entrenamiento o la carrera, además de ver las fotos y disfrutar lo vivido en aquel momento, puede sernos muy útil como oportunidad única de “revivir” sensaciones y pensamientos analizando la situación con más calma.

- ◆ **Comida** → llevar encima algo que nos guste, y tomarlo a modo de premio cuando hayamos superado un determinado objetivo. Nos ayuda a centrarnos en el plan previsto y olvidar otros pensamientos interferentes. Es muy importante que recuerdes comer y beber durante la prueba. Es muy conveniente que inviertas tiempo en planificar en qué momento lo harás, para estar atento y cumplirlo.
- ◆ **Zancada** → Centrarnos en la cadencia, fuerza, longitud, y otras características de nuestra zancada tanto en momentos duros (para distraernos del cansancio y el dolor) como para centrarnos en nuestras sensaciones y la situación (terreno delicado, fuerte pendiente, pasajes complicados), y momentos en los que hay que tomar una decisión estratégica para cumplir el plan (adelantar a un rival, acelerar, ralentizar, etc)
- ◆ **Hablar** → hablar con otros corredores, tus compañeros o los voluntarios que encuentres en el trayecto, te distrae de la situación dura y ayuda a levantar el ánimo y continuar con el plan.
- ◆ **Imaginar, Crear Historias, Cantar y otros recursos** → Para evadirse mentalmente de la situación monótona y dura, del cansancio y ahuyentar miedos o tensiones: Ejemplos:
 - Concentrarte en construir mentalmente una casa ladrillo a ladrillo desde el principio.
 - Simplemente contar. O seguir una secuencia monótona.
 - Crear tu “historia” y centrarte en jugar como Kilian Jornet a que eres perseguido y tienes que correr.
 - Cantar en voz alta y mentalmente.

1.2.8.- USO DEL APOYO SOCIAL

Un buen apoyo social es importante. Es de gran ayuda que te sientas **apoyado y comprendido sin presiones** por tus familiares, amigos y otras personas importantes para ti, sentir que forman parte de tu preparación deportiva y comparten contigo actividades, intereses e ilusiones.

En momentos de **competición** puedes acordar con familiares y amigos su ubicación en puntos estratégicos del recorrido que te ayude a mantener la motivación y el ánimo para sobrellevar los momentos de dificultad.