



## MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN  
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

# Dale un propósito a tu carrera



**D**e pequeña me fascinaban los corredores, especialmente los fondistas. Por eso devoraba libros sobre running. En uno de ellos leí algo que me ha servido de acicate siempre y que hablaba de la importancia de fijarse metas para alcanzar un objetivo. La frase era de Bill Rodgers, uno de mis maratonianos favoritos, que entre otras proezas consiguió ganar dos de los maratones más importantes del mundo, el de Nueva York, en cuatro ocasiones consecutivas, y el de Boston, en otras cuatro. Bill escribió: “No olvides por qué estás ahí”, lo que resalta la importancia de las metas para lograr el éxito en carrera, incluso durante las temporadas en las que solo corres para disfrutar, sin competiciones a la vista.

Muchos runners con los que he trabajado a lo largo de mi carrera me han transmitido la dificultad que tienen para establecer lo que quieren hacer en un momento concreto de su entrenamiento o lo que podrían hacer en un futuro. Es decir, tienen dificultades para fijarse metas y apenas dedican unos minutos a plantearse qué es lo que quieren conseguir corriendo. Pienso que todos los corredores, sin excepción,

deberían marcarse metas. Las que sean. No hace falta que sean grandes metas; simplemente, metas. Sin ellas no sabes hacia dónde ir, por lo que puede valer cualquier camino o ninguno. Una de las principales tareas del lóbulo prefrontal, la parte del cerebro que se ocupa de las funciones ejecutivas, es la de tratar de conseguir los objetivos que nos marcamos. Por eso las metas son el motor de la motivación. En cambio, si no tienes metas acabas corriendo sin propósito, y eso, antes o después, acaba por desanimarte. Y te aseguro que si eso sucede te parecerá que estás perdiendo el tiempo y cada día te costará más ponerte las zapatillas y salir a correr. Las metas definen tanto lo que haces los días de entrenamiento como los días que no entrenas y descansas, porque los descansos también forman parte del plan de trabajo para conseguir tus objetivos.

Al menos deberías fijarte metas para mejorar tu tiempo o tu distancia máxima, y luego elaborar un plan detallado para alcanzarlos. Todo tu plan de entrenamiento, tu horario, tu comida e incluso tus horas de sueño han de establecerse para alcanzar tus aspiraciones como corredor. Ahora

## SABES QUE...

En psicología deportiva varios estudios avalan la fijación de metas como motor del rendimiento. El profesor Edwin Locke, de la Universidad de Maryland, pionero en esta materia, afirma que hay cuatro razones por las que fijarse metas es crucial para los deportistas:

- 1) **Focalizan la atención y ayudan a concentrarse en aquellos aspectos del entrenamiento que impulsan el aprendizaje.**
- 2) **Te motivan, te dan una razón para continuar esforzándote.**
- 3) **Amortiguan la sensación de esfuerzo, sobre todo las intermedias.**
- 4) **Te mantienen en una zona de aprendizaje continuo, lo que evita el estancamiento al obligar al cerebro a buscar nuevas estrategias para desarrollar las destrezas que pones en práctica con cada reto.**

bien, tan importante es fijarse metas como aprender a controlar las decepciones cuando no las consigues. No siempre estamos al mismo nivel ni contamos con los mejores elementos de partida, y eso hay que tenerlo presente para no desmotivarse. Las metas pueden reajustarse y readaptarse sin que pierdan su sentido original. De hecho puedes plantearte metas principales y secundarias. Lo importante no es cuál te pongas, sino que te las pongas. Te propongo crear tu propio sistema para fijar metas siguiendo cuatro sencillos pasos que yo uso con mis corredores:

**1. Meta interior** Da igual que sea grande o pequeña, pero que sea tuya. Tú no puedes alcanzar la meta de otro, así que no te plantees la meta de los demás. Plantéate qué es lo que tú quieres conseguir y conéctate con ello. Así te resultará más fácil luchar por algo que te apasione.

**2. Medible** Expresa tu meta de forma positiva y medible. Por ejemplo: “Quiero hacer mi mejor carrera y rebajar en 3 minutos mi marca personal”. Haz anotaciones de tus progresos. Así, cada vez que repases tu registro le estarás mandando al SARA el mensaje de que eres un corredor y tienes una meta.

**3. Alcanzable y realista** Tu triunfo ha de ser asequible y realista, acorde con tus posibilidades. Si una meta es demasiado fácil, no te motivará lo suficiente; si es demasiado difícil, te desanimarás a la primera. Escoge una meta que te haga trabajar de forma paulatina y te mantenga focalizado en ella durante unos meses.

**4. Que te ayude a crecer** Que te enseñe algo. Para un runner experimentado bajar unos segundos su marca personal ya es un reto. Mientras, quien empieza puede aspirar a mejorar sus marcas en un 10% a lo largo de la temporada porque tiene mucho margen de mejora.