



MENTE RUNNER

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

Estrategias de motivación



Cualquiera que lleve unos cuantos kilómetros en sus piernas sabe de la importancia de estar y, sobre todo, de mantenerse motivado para seguir obteniendo un rendimiento ascendente y adecuado, que garantice la continuidad de los rodajes, ya sea por puro deleite o como condición necesaria para conseguir el objetivo propuesto.

Todas las metas son importantes, eso está claro, pero cuando se trata de cumplir con un plan de entrenamiento cuidadosamente diseñado para completar una carrera fijada en nuestro calendario, la cosa se puede complicar, y mucho. Porque el cansancio hace mella, y lo que antes apetecía, se veía alcanzable y realista ahora se nos antoja irreal y nos deja de apetecer, incluso nos preguntamos en qué estaríamos pensando al habernos planteado semejante disparate. Es entonces cuando comienzan a invadirnos las dudas, los sentimientos encontrados, el cansancio, la inquietud, la falta de ganas y otros tantos inconvenientes que al principio nos parecían pequeños y hoy acaban por ser insalvables.

Es una realidad que, según van pasando los días, el cansancio

aumenta en la misma proporción en que suele decrecer la motivación, especialmente en corredores con un exigente plan de entrenamiento que tienen por delante un objetivo definido. Y cuanto más es la distancia a recorrer, peor, porque no exige igual esfuerzo ni dedicación entrenar para un 10K, que para una media o un maratón.

Las razones para esta pérdida de motivación son muchas y variadas, pero las fundamentales tienen que ver con el agotamiento y con la larga y tensa espera. Larga porque hay que contar con unos plazos de entrenamiento estructurados de forma progresiva, y eso supone unas cuantas semanas de planificación antes de la competición y unos estrictos planes de trabajo que hay que cumplir a rajatabla; y tensa porque los niveles de ansiedad van aumentando conforme nos vamos acercando al día D y las dudas sobre si lo conseguiremos o no empiezan a invadirnos. Además, los entrenamientos tienen que seguir completándose, apetezcan o no, a pesar de no encontrarnos con fuerzas, de las inclemencias del tiempo, de nuestro estado de salud o de la carga de trabajo que se tenga.

Pero, a pesar de todo, es posible seguir manteniendo alta

SABES QUE...

Existe un fenómeno cerebral conocido como 'estado de fluidez' o flow, que suelen alcanzar en mayor medida los runners que llevan mucho tiempo corriendo.

Fue descrito por el psicólogo Mihály Csikszentmihályi a principios de los 90 como un estado de inconsciencia del cerebro en el que el cuerpo puede obtener un rendimiento óptimo.

No solo les ocurre a los atletas; puede pasarle a cualquier persona que realice una actividad que domine y que le absorba por completo. En ese momento se pierde la noción del tiempo y desaparece la fatiga.

la motivación –incluso cuando las fuerzas nos fallan– si sabemos qué estrategias emplear. Estas sirven para los entrenos y la competición.

1 Visualiza tu meta Tener presente lo que queremos conseguir es una fuente de motivación. Recordarnos por qué estamos haciendo lo que hacemos nos da seguridad y confianza. Si tu cerebro puede verlo, le será más fácil materializarlo.

2 Engaña a tu cerebro Existe una poderosa razón para mentirte en positivo, y es el efecto que vas a obtener cuando lo hagas. Tu cerebro se cree todo lo que le dices si se lo repites lo suficiente, sea cierto o no. Utiliza afirmaciones positivas para sobreponerte al cansancio. Mándate mensajes del tipo: “Mis piernas van ligeras”, “disfruto de la carrera”, “me siento bien”, “cada día me siento más fuerte”, etc.

3 Aprende a relajarte. No hay nada más importante que liberar el estrés que vas acumulando debido a la presión de los entrenos y al esfuerzo constante. Si tu cuerpo está relajado rendirá más y mejor.

4 Sé benevolente contigo mismo. No te exijas de forma irracional. Es importante que sepas concederte pequeñas licencias y si un día realmente no puedes con tu alma, descansa. No pasa nada. Al día siguiente tendrás fuerzas renovadas.

5 Date permiso para expresar tus emociones Incluso las que no te gusta sentir. Compartir el desánimo, la rabia o la ansiedad alivia la tensión y te ayuda a superarte.

6 Duerme lo suficiente Descansar es fundamental para el rendimiento. Si no descansas, no rindes. Así de simple.

7 Entrena con un compañero Te ayudará a tirar cuando a ti no te apetezca. Entrenar con alguien que esté a tu nivel o que se esté preparando para lo mismo que tú te ayudará a no abandonar cuando tus pensamientos te boicoteen.