



MENTE RUNNER

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

LO QUE TU CEREBRO PUEDE HACER POR TU CARRERA



Foto: zapatillas Carbon X, de Hoka One One.

Como runner, tu mayor activo, aunque te parezca increíble, es tu cerebro. Esa máquina casi perfecta, de apenas kilo y medio de tejido neuronal, es la responsable de que tu rendimiento durante la carrera sea óptimo o, por el contrario, acabe con toda la preparación y el esfuerzo realizado durante meses.

Es evidente que no puedes competir solo con tu cerebro, que has de dedicar tiempo a correr, a organizar adecuadamente tus entrenos, sumar kilómetros y conocer la técnica de carrera para rendir al máximo y conseguir los objetivos que te has marcado, pero está demostrado que la preparación física por sí sola no es suficiente para conseguir que tus pies continúen corriendo cuando tu cabeza te dice basta. Por ello, una mente fuerte es tan importante o más que los kilómetros que has realizado a lo largo de tu entrenamiento antes de la carrera si quieres finalizarla con éxito y buenas sensaciones.

Parte de mi trabajo como psicóloga especializada en terapia cognitivo conductual (TCC) consiste en ofrecer herramientas a los atletas en general, y a los runners en particular, increíblemente poderosas, que les ayudan a mejorar en sus entrenamientos. Las investigaciones demuestran que la TCC provoca cambios permanentes en el cerebro mediante la adquisición y el entrenamiento de estrategias eficaces para promover cambios de actitud y de conducta en los deportistas para potenciar su rendimiento.

Nuestro cerebro tiene una capacidad extraordinaria para aprender, y en los deportistas, especialmente en los corredores, su poder es doble: por un lado, en el control de los elementos psicológicos que pueden boicotear los resultados cuando más lo necesitas y, por otro, en las estrategias de motivación mental que potencian el rendimiento físico.

La ecuación es muy sencilla: si tu cerebro cree que puede conseguir algo, lo hará. Pero si cree que no puede hacerlo, sencillamente no lo hará. Y no podrás dar un paso más si tu mente dice basta, aunque lleves meses y meses preparando tus piernas y tu corazón para la carrera. La neurociencia ha demostrado que nuestro cerebro funciona de forma radicalmente distinta

SABES QUE...

Beata Naigambo, maratoniana de Namibia, consiguió cruzar la línea de meta en los Juegos Olímpicos de la Commonwealth 2014, tras desplomarse a pocos metros de ella. La corredora se tambaleó hacia la izquierda, perdió la estabilidad y cayó junto a la valla con signos de agotamiento, la mirada perdida y muestras de dolor, pero haciendo gala de su fortaleza mental, se levantó y logró cruzar la meta, consiguiendo un tiempo de 2:39:23, apenas 12" más que su hasta entonces marca personal.

cuando le decimos que puede realizar con éxito una tarea, a cómo lo hace cuando no confiamos en poder hacerlo. He visto a decenas de corredores abandonar a pocos kilómetros de la meta y a otros, en cambio, correr solo con la cabeza cuando sus piernas se habían rendido muchos kilómetros atrás.

En Mente Runner voy a enseñarte la forma de incorporar las mejores estrategias de motivación mental para tener siempre como aliado a tu cerebro.

1. Entrena tu mente tanto como tu cuerpo. Incorpora estrategias de visualización durante tus entrenos. La visualización ha demostrado ser una herramienta de utilidad muy poderosa para potenciar el rendimiento, pues lo que ves en tu mente lo proyectas fuera de ella.

2. Deja de preguntarte si lo lograrás y pregúntate cómo lo harás.

De esta forma tu cerebro se encargará de encontrar la manera de conseguir que alcances tus metas porque habrá concluido que puedes hacerlo, en lugar de desgastarse entre dudas.

3. Utiliza un diálogo interno positivo que te motive. No dudes de tus capacidades, aunque no entiendas cómo lo hace tu cerebro, lo hace. Así que háblate en positivo: "Lo conseguiré", "estoy preparado", "mi cuerpo es fuerte", "sé que puedo hacerlo".

4. Confía en tus posibilidades. Las que sean. No hace falta saber. Hace falta creer. Recuerda: si crees que puedes, podrás.

4. No te compares con otros corredores. No hay nadie como tú, cada runner tiene sus objetivos y cada uno hace su carrera. Céntrate en la tuya y triunfarás. 🏃