

Km 8

METAS Y OBJETIVOS COMO PUNTO DE PARTIDA

EL SURGIMIENTO DE UNA META... ATREVERSE A SOÑAR...

Es difícil pensar que una persona para la cual resulta muy gratificante la experiencia de correr no tenga en mente un objetivo y una meta clara. El sólo hecho de salir a trotar una cierta cantidad de tiempo o kilómetros determinados, ya nos indica una cierta preparación y orientación hacia algo. Y así como en todas las actividades del ser humano, se hace muy necesario darle fuerza a los sueños y a los intereses personales, mediante la planificación de un plan de acción.

En la actividad deportiva, este hecho cobra una relevancia máxima, ya que el esfuerzo, la tolerancia al dolor, la autoconfianza, la concentración, la determinación –como variables psicológicas- o el equilibrio, la fuerza o la elasticidad –como conceptos físicos- pueden sufrir importantes mermas si no se programan de manera eficiente las sesiones de entrenamientos y competiciones.

El trazado de metas resulta fundamental porque:

- Permiten tener claro hacia dónde se va, cuál es la dirección e intención de la actividad deportiva.
- Dirigen y conducen la focalización del deportista en las situaciones relevantes de la tarea deportiva.
- Fortalecen la persistencia.
- Canalizan y movilizan toda la energía sobre lo que se ha planificado.
- Desarrollan nuevas estrategias para conseguir el logro prefijado.
- Se experimentan nuevos aprendizajes buscando conseguir la meta.
- Otorgan la posibilidad de ir evaluando como se está llevando a cabo la acción.
- Ayudan a verificar finalmente si la actividad realizada estuvo dentro de lo planificado.

En el caso de una prueba deportiva como el running o la maratón, el establecerse un camino a seguir resulta muy cómodo, ya que las mismas situaciones propias de este deporte hacen que día a día, entrenamiento a entrenamiento y competencia a competencia, se estén poniendo a prueba límites y desafíos. Los tiempos, los recorridos y los niveles de intensidad son, por ejemplo, algunos elementos que consideran los corredores para construir un adecuado plan de metas.

PASOS GENERALES

Lo primero que debe hacer un *runner* es atreverse a plasmar los sueños y tomar firmemente en cuenta *la última estación* a la que se puede o desearía llegar. A lo largo de estos años se ha podido vislumbrar como una parte importante de las personas que han comenzado a correr, que han tenido en mente sólo realizar un ejercicio físico, pero con el tiempo se establecen como meta, participar alguna vez en una maratón internacional. Esto en sí mismo no está mal, pero es importante comprender lo que implica ese traspaso y los costos asociados a dicho cambio. En definitiva lo que se trata es de ser lo más sincero consigo mismo y plantearse desde un comienzo y de manera realista por qué se ha decidido a correr.

ESTE EJERCICIO MENTAL POSIBILITARÁ EN EL FUTURO, NO CAER EN FRUSTRACIONES, YA QUE QUIENES HAN PENSADO CORRER CON AUTO DE CIUDAD, LUEGO SE VEN SIN DARSE CUENTA, EN UN CIRCUITO DE FÓRMULA UNO, SIN HABER LLEVADO A CABO LOS CAMBIOS ADECUADOS, GENERANDO ANSIEDAD, ESTRÉS, FRUSTRACIÓN, DESMOTIVACIÓN E IMPORTANTES MERMAS EN LA AUTOCONFIANZA.

Lo segundo es realizar una introspección acerca del nivel real de esfuerzo y compromiso que se está dispuesto a hacer en orden a conseguir ese sueño. Esto implica necesariamente evaluar los costos y beneficios que conllevan adicionar una actividad como esta a la vida de uno. Dado el *target* de personas que deciden convertirse en *runners* - muchos de ellos casados y con familia - es importante compatibilizar el trabajo y el entorno con los entrenamientos y las competencias.



EL ENTORNO SOCIAL Y FAMILIAR DE UN CORREDOR

(Columna publicada en la Revista Santiago Runners N°13, febrero 2008).

No cabe duda que una persona dedicada al deporte genera en su entorno inmediato - familia, amigos, compañeros de trabajo - un sistema distinto que compromete actitudes y conductas muy disímiles a las que llevan a cabo habitualmente los no deportistas. Esto, que ya es impactante para aquellos que en su proceso formativo han decidido dedicarse al deporte de alto rendimiento, lo es mucho más para aquellos que en forma tardía (como suelen hacerlo muchos corredores y maratonistas hoy en día) suelen tomar una decisión como esta. Primero porque significa modificar rutinas ya establecidas en lo personal y en algunos casos muy enraizadas en lo familiar, reasignándose en la mayoría de las situaciones, cambios en los modos de vida, en la convivencia familiar e incluso en el tipo de alimentación.

Esto cambios pueden ser muy gravitantes y problemáticos sino se consideran algunos elementos. Lo primero que debe hacer una persona que comienza a dedicarse al running es establecer con toda acuciosidad los cambios que esto puede implicar. Desde los entrenamientos, hasta los descansos y la alimentación. Vale decir, debe vislumbrar tanto los costos como los beneficios de la dedicación a una actividad como esta. Para ello una de las claves está en determinar la meta de todo y los objetivos que conducirán a dicha meta, ya que, no será lo mismo sólo salir a trotar o correr por prescripción médica, que entrenar cierta cantidad de horas, buscando mejorar los tiempos con una exigencia competitiva.

Otra situación que no debe dejar de hacerse es indagar en la familia (u otras personas significativas que cumplan un rol familiar) esta posibilidad, recogiendo opiniones y exponiendo con toda claridad los costos de este emprendimiento. En general cuando la familia es tomada en cuenta para este tipo de decisión existe, por parte de ella, una mayor adherencia y colaboración, sino puede existir una sensación de cambio de prioridades, si por ejemplo quien ha decidido salir a correr es uno de los padres, la otra pareja o los hijos, pueden percibir un sentimiento de abandono. Ahora si es el caso de que en la familia ya existen otros deportistas, será más fácil hacer la transición de este proceso, porque en definitiva, se conocerá este particular estilo de vida.

Pero a veces resulta muy difícil comprender, por parte de los otros no deportistas una decisión como esta, ya que muchos de los beneficios que trae la práctica

del running se obtienen, en el mejor de los casos, en el mediano plazo, lo que dificulta su comprensión inmediata.

Una buena herramienta para aminorar el impacto de este cambio es tratar de incorporar, en lo posible, a los demás integrantes. En el caso de los hijos sería bueno acercarlos de manera lúdica a este entorno (si es que son pequeños) o inducirlos directamente a la práctica de algún deporte. En ese sentido ha sido muy interesante observar como en las corridas familiares generalmente están participando los padres con sus hijos.

En definitiva siempre es bueno considerar que la dedicación deportiva no sólo trae importantes beneficios a nivel personal, sino que además si se canalizan de manera adecuada, puede favorecer muchos cambios positivos a nivel familiar. Por ejemplo puede aumentar la vida social de pareja, ya que, por medio del running suelen crearse nuevos vínculos afectivos. También la familia puede verse unida frente a un tema común (apoyo a uno de sus miembros en una competencia) y por último el positivo impacto que obtiene una persona deportista permite que ésta pueda disponerse con una actitud más positiva, una alta autoconfianza y adecuada empatía hacia los que conforman el ambiente inmediato.

Luego de esta importante introspección individual ya se está en condiciones de elaborar un plan de metas y objetivos. Para esto se deben tener claro dos conceptos fundamentales: el primero de ellos es que las metas a establecerse deben apuntar tanto al desarrollo personal, como al deportivo; y en segunda instancia buscar objetivos que maximicen el rendimiento deportivo. Una adecuada combinación de estos elementos propiciará que la actividad deportiva, ya sea tomada como ejercicio físico saludable o como deporte competitivo, sea lo más placentera posible.

Una meta u objetivo puede ser definido como la **búsqueda de un dominio o de una tarea, dentro de un tiempo definido previamente**. Es importante comprender que la diferencia entre un objetivo y una meta es que los primeros conllevan a la consecución de la segunda, por lo tanto en estricto rigor debiera hablarse de objetivos a corto, mediano y largo plazo; y la meta como la consecución final.

UNA PERSONA QUE HA DECIDIDO PONERSE ZAPATILLAS Y SALIR A TROTAR PUEDE PLANTEARSE COMO **OBJETIVO A CORTO PLAZO** VENCER LA INERCIA DE QUEDARSE EN LA CASA SIN HACER ACTIVIDAD DEPORTIVA; COMO **OBJETIVO A MEDIANO PLAZO** EMPEZAR A COMPETIR EN LOS DISTINTOS RECORRIDOS URBANOS DE 5K, 7K Y 10K; COMO **OBJETIVO A LARGO PLAZO** SOMETERSE A UN RIGUROSO ENTRENAMIENTO TÉCNICO CON ALGÚN PROFESIONAL ESPECIALIZADO PARA FINALMENTE CONSEGUIR SU META DE CORRER MARATONES.

Los tipos de objetivos y metas pueden ser clasificados de tres maneras:

1. METAS DE RESULTADO: que apuntan al cumplimiento de un resultado deportivo, independiente de cómo se haya llegado a éste. Generalmente está asociado a ganar, lograr una ubicación, bajar un tiempo, etcétera.

2. METAS DE RENDIMIENTO: guardan relación con parámetros individuales y no necesariamente apunta a la obtención de un resultado. Esto se realiza independiente del tipo de prueba y competidores existentes. Un *runner* puede establecerse como meta de rendimiento cambiar su estrategia de trote, bajar de peso, tomar contacto con personas o simplemente sentirse bien con el hecho de hacer ejercicio físico.

3. METAS DE PROCESO O REALIZACIÓN: se centran en lo que hace un atleta para conseguir su meta de rendimiento o resultado, es decir, tiene que ver con conductas y pensamientos que son funcionales durante el proceso y que posibilitarán el cumplimiento de la meta. En definitiva es un verdadero plan de acción



Lo más importante es que hay que comprender que las metas de resultados no siempre dependen exclusivamente del deportista debido a que, por ejemplo, bajar un tiempo puede, en un caso concreto, no ser posible debido a la alta temperatura con la que se está corriendo, a la cantidad de personas inscritas para esa prueba, al terreno donde se está compitiendo, etcétera. Mientras que las metas de rendimiento son 100% controlables por el atleta porque el eje de comparación es consigo mismo y por lo mismo muy flexible.

Es indudable que cualquiera que sea el motivo por el cual se está trotando o corriendo, las metas orientan y dirigen hacia un fin determinado y que tanto en el ejercicio físico, como en el deporte más competitivo, las personas siempre buscarán un logro. En el primer caso buscarán sentirse mejor, más saludable o pasar un momento agradable individual o socialmente. En el segundo caso lo que se buscará esencialmente es el rendimiento y potenciar todos los elementos que vayan en esa dirección como el aprendizaje de habilidades motrices, el desarrollo de una mejor capacidad física o el control de ciertos factores psicológicos que permitan maximizar el rendimiento deportivo.

Por ello es que -a veces en forma espontánea o de manera más rigurosa-, las personas que realizan algún tipo de ejercicio físico suelen necesitar de un buen plan de acción en este sentido. Ayudarlos para que puedan lograrlo suele ser una tarea fundamental debido a los múltiples beneficios que trae consigo. A continuación se presenta una sencilla tabla donde usted puede comenzar a establecer sus objetivos. La idea es siempre hacerlo al comenzar una temporada.

	OBJETIVOS DE RESULTADO (resultado deportivos a alcanzar)	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN O EJECUCIÓN (Logros de rendimiento)
OBJETIVOS A LARGO PLAZO		
OBJETIVOS A MEDIANO PLAZO		
OBJETIVOS A CORTO PLAZO		

Tabla 1: Instrumento de objetivos para planificar la dedicación al running.

En la construcción de un esquema de metas deben participar no sólo el propio deportista, sino que también las distintas personas que forman parte del ambiente inmediato del deportista –entrenador, preparador físico, psicólogo, médico y eventualmente la familia-, ya que una característica esencial que debe tener este plan es que sea lo más realista posible, evitando sesgos propios de quienes tienen una mirada muy involucrada y comprometida. Es importante además que el programa de establecimiento de metas sea dinámico y se evalúe cotidianamente para verificar la eficacia del mismo. Además de ser flexible debido a que muchas veces las circunstancias pueden obligar a realizar algunos ajustes.

En resumen son muchas las premisas a tener en cuenta a la hora de construir un programa de metas, a continuación se presentan las más importantes.

GUÍA PARA UN EFICAZ PLAN DE OBJETIVOS Y METAS EN EL RUNNING

CUALIDAD	EJEMPLO DE OBJETIVO
Específicas	Esta semana saldré a trotar 5 días, partiendo con 20 y terminando con 40 minutos.
Difíciles, pero realistas	Quiero comenzar a trotar libremente y luego me prepararé para competir en algunos circuitos.
A corto, mediano y largo plazo	Durante los primeros 3 meses competiré en las 10K, a mitad de año correr media maratón y al finalizar el año una maratón.
Personalmente controlables	Voy a alimentarme y a descansar adecuadamente antes de cada competencia.
Para la práctica y competición	Trabajaré con la técnica psicológica de la visualización antes de entrenar y competir.
Formulación positiva	Bajaré en 5 minutos el tiempo, en comparación con la última corrida.
Flexibles	Si me lesiono mi meta será recuperarme lo más rápido posible dentro de mis posibilidades.
Medibles	Me ubicaré entre los 10 primeros de mi categoría en esta competencia.
Registro de ellos	Llevaré una bitácora con estadísticas de mis competencias, los tiempos y las distancias hechas.



Finalmente todo plan de objetivos debe tener una **fuerza** importante, es decir, que el maratonista o *runner* se proponga algo que realmente se persiga, para tener un adecuado compromiso con los entrenamientos y con los sacrificios que ha de tenerse. Se recomienda **escribir** los objetivos para que exista una verdadera constancia del esfuerzo al que se está dispuesto a seguir. La **compatibilidad** entre metas y objetivos o entre objetivos cortos, medianos y largo plazo debe procurarse en todo plan de metas, así como también sean flexibles, ya que pueden existir situaciones ajenas al atleta que impidan el logro de éstos (lesiones, enfermedades, cambio de ruta, clima, etcétera.). Cuando se establezcan debe existir una **fecha límite** para su cumplimiento y organizarlos según la prioridad (una de las fallas más comunes entre los deportistas es justamente jerarquizarlos de manera adecuada). Es que se hace necesario **dividirlos en pasos** y monitorearlos constantemente, teniendo en cuenta todos los factores, tanto personales como ambientales, para que no exista el riesgo de que una meta mal trabajada frustre la participación en el deporte.

Ya lo sabe. Si sólo sale a trotar por moda, salud, placer o con un afán realmente competitivo, no deje de construir un plan de metas. Esto ayudará a darle un sentido a la actividad que ha resuelto comenzar a hacer.

Km 10

MOTIVARSE EN EL DEPORTE

EL MOTOR PARTE DE LA CABEZA

La motivación constituye una de las variables psicológicas más importantes en la actividad humana. Y como tal, en el deporte resulta aún más fundamental por tratarse muchas veces de una situación no obligatoria. Además es uno de los pocos factores que es tan relevante para aquellos que toman el running como una simple excusa para realizar algún tipo de ejercicio físico, como para aquellas personas que se entrenan buscando la superación deportiva en las competencias nacionales y en las maratones internacionales.

En palabras muy sencillas podemos definir **la motivación como la dirección e intensidad que le damos a una determinada actividad**. La dirección guarda relación al por qué algunos deportistas escogen deportes colectivos y otros solitarios, o por qué escogen trotar por las calles y no competir en una cancha, o en definitiva tiene también una directa relación con la decisión de una persona de tomar el deporte como una instancia lúdica y social, o bien, otros como una verdadera profesión.

La intensidad en la motivación es la cantidad de esfuerzo y energía que le ponemos a una actividad. En el caso particular del trote sin duda que hay muchas diferencias entre las personas, en la forma de entrenar y competir. Habrá algunos que simplemente saldrán a trotar *cuando pueden*, otros en cambio programan adecuadamente sus entrenamientos. Algunos realizan muchas sesiones cortas, otros sesiones muy largas, algunos acompañados de alimentación y otros no. Muchas veces el esfuerzo observado por las personas no siempre guarda necesariamente relación con la motivación, sino que también con las posibilidades personales de poder llevar a cabo un entrenamiento adecuado, por ello es que los parámetros para vislumbrar tal situación serán siempre personales y es difícil poder establecer diferencias entre un deportista y otro en este sentido.

¿CÓMO SE MOTIVA UN DEPORTISTA?

Un deportista, al igual que cualquier otra persona, puede tener diversas fuentes de motivación, y es deseable que sea así, ya que eso colaborará a que sea más estable y no decaiga ante cualquier inconveniente. La fuente más común de la motivación es aquella que

proviene de la propia persona, es decir, **la motivación intrínseca**. Generalmente este tipo de motivación está muy asociada a aquellas personas que realizan ejercicio físico con un fin más lúdico y no tan competitivo, debido a que la persona busca satisfacer necesidades y deseos personales. Por otro lado está la **motivación extrínseca** que tiene que ver con reforzadores externos como pueden ser el reconocimiento social, una medalla, un trofeo, una gratificación económica. En el deporte competitivo se ha demostrado que está más presente, pero no se encuentra aparejada a un mejor rendimiento.

Desde otro punto de vista podemos reconocer en el deporte la **motivación básica y cotidiana**. Cuando un niño, un adulto joven o un adulto mayor se larga a trotar por las calles sin ningún afán de convertirse en un campeón y lo hace con empeño y constancia, es porque considera dicha situación como una actividad placentera, gratificante y que le hace bien. En este caso hablamos de **motivación cotidiana**, ya que el interés no está puesto en obtener triunfos y derrotar a los adversarios. De ser así hablaríamos más bien de una **motivación básica**, por estar relacionada con el interés y ambición por los resultados y las valiosas consecuencias que se pueden desprender de ello.

AMBOS TIPOS DE MOTIVACIÓN SE RELACIONAN Y COMPLEMENTAN ENTRE SÍ. UN CIERTO NIVEL DE MOTIVACIÓN BÁSICA IMPULSA A TENER UNA MOTIVACIÓN COTIDIANA MÁS ELEVADA, YA QUE SUPERAR A UN ADVERSARIO, BAJAR LOS TIEMPOS O CUMPLIR CON UN DETERMINADO KILOMETRAJE EN UNA CORRIDA, AYUDA MUCHO PARA QUE LA PERSONA DESTINE MÁS TIEMPO Y ENERGÍA EN SUS ENTRENAMIENTOS. SI POR EL CONTRARIO, LA MOTIVACIÓN BÁSICA SE ENCUENTRA BAJA, UNA ELEVADA MOTIVACIÓN COTIDIANA PUEDE AYUDAR BASTANTE PARA OBTENER NUEVAMENTE LOS RESULTADOS DEPORTIVOS ESPERADOS Y VICEVERSA, YA QU, UN BUEN RESULTADO EN UNA COMPETENCIA PUEDE COLABORAR PARA QUE EL ENTRENAMIENTO Y ESFUERZO DIARIO SEA ÓPTIMO.

Finalmente un deportista cuya motivación depende casi exclusivamente de los retos y resultados en competencia con otros deportistas, posee una **motivación centrada en el ego**. Si en cambio, el motor del deportista se encuentra en los propios parámetros y resultados personales hablamos de **motivación centrada en la tarea**. Es necesario que estas fuentes motivacionales no sean vistas como opuestas y excluyentes, porque en muchas ocasiones pueden estar relacionadas y complementarse.

De hecho en el ámbito deportivo es muy importante que existan grados determinados

de cada una de las motivaciones señaladas anteriormente, de tal modo que ante la ausencia de una, sea la otra la que permita al deportista seguir esforzándose y compitiendo. En el *running* es más común observar a deportistas con una motivación centrada en la tarea dada las características individuales de este deporte.

LA CLAVE ESTÁ EN IDENTIFICAR Y RECONOCER EN CADA CASO PERSONAL, QUÉ TIPO DE MOTIVACIÓN ES LA QUE MUEVE A ESA PERSONA PARA HACER LO QUE HACE, PORQUE ASÍ PODRÁ POTENCIARSE E INTENSIFICARSE CONSCIENTEMENTE ESA FUENTE MOTIVACIONAL.

Normalmente todos los *trotadictos* comienzan con una motivación intrínseca, cotidiana y centrada en la tarea, ya que es común que el deporte tenga una raíz lúdica y placentera antes de que se convierta en algo más competitivo. Pero posteriormente la motivación sufre cambios debido a que, en cierto modo, las mismas necesidades del ser humano van cambiando, evolucionando y desarrollándose. Por ello es común que el tema competitivo se asome como una alternativa más válida que al comienzo, lo que conlleva aumentar las horas de entrenamiento y la especificidad de él. En algunos casos, se contratan entrenadores y se someten a rigurosas rutinas de ejercicios. Se amplía el *abanico competitivo*, ya no sólo abarcando competencias nacionales, sino que también internacionales, tal como se señala en el diagrama 1.

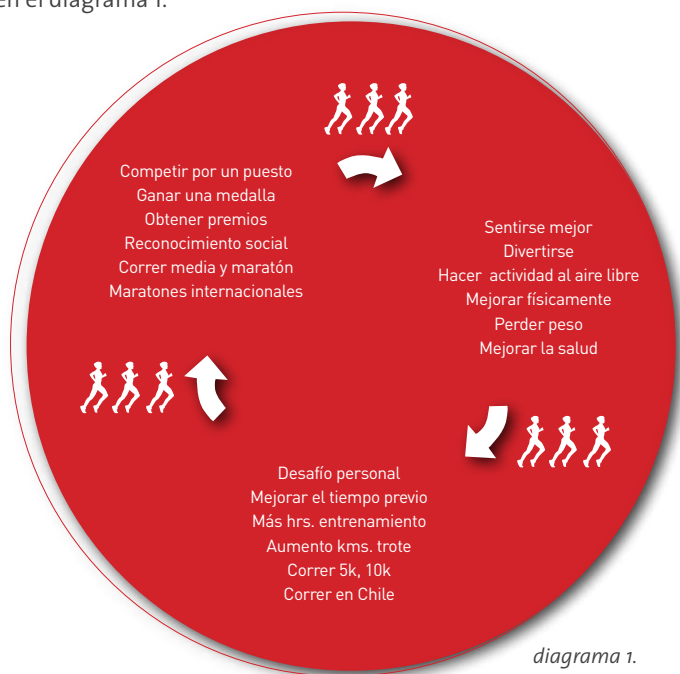


diagrama 1.

LA MOTIVACIÓN EN LOS CICLOS DEPORTIVOS

En la *vida deportiva* de un atleta se suelen hablar de tres momentos fundamentales: el **inicio**, el **mantenimiento** y el **abandono**, ya que son instantes cruciales que puede afectar ya sea favoreciendo el desarrollo deportivo de la persona, o incidiendo de manera negativa en un deportista, llevándolo incluso el abandono prematuro. Hablamos que en la fase de **inicio**, un ejercicio físico es importante porque deben encontrarse sensaciones placenteras, así como pueden existir diferentes motivos para correr o entrenar para un maratón. Podemos decir que muchas personas que dicen que nadar o correr es aburrido, en realidad están manifestando que dicha actividad no es placentera, no les hace disfrutar y probablemente necesitarán tiempo para empezar a sentir los efectos beneficiosos y de adicción positiva de este tipo de ejercicios.

Por tanto es importante que en los comienzos de cualquier actividad física o deportiva, los entrenamientos o las sesiones de trabajo estén bien diseñados, adaptados a la condición física de los participantes y que sea progresiva, para que sigan sintiendo buenas sensaciones que le posibiliten la adherencia a la actividad. La progresión, además posibilita aumentar las destrezas, el nivel de ejecución y las sensaciones positivas. En esta fase puede ser importante la pertenencia a un grupo de iguales, observándose que en el caso del *running*, son más adictos aquellos que corren normalmente en un grupo, que los que lo hacen de manera solitaria.

En la fase llamada de **mantenimiento**, cuando la adherencia se encuentra presente, es importante que se sigan mejorando las destrezas y además iniciarse en otras nuevas más complejas. Seguramente si la actividad lo permite, su nivel e interés por la competición



aumentará, por lo tanto le interesarán los resultados positivos que a su vez -unido a los premios o recompensas si los hay -, aumentarán la motivación de los participantes.

Por último a la fase de **abandono** se llega por diversas vías, en el caso de las personas que consideran el *running* como una actividad física recreativa o de salud asociada al tiempo libre, es común el abandono por una supuesta falta de tiempo, que en la mayoría de los casos no representa más que un cambio de intereses, donde el deporte deja de tener la importancia que tenía; igualmente cuando se modifican nuestros hábitos de vida y por algunas razones se hace más difícil o al menos más costoso (en términos de esfuerzo) la práctica.

En los deportistas de alto rendimiento, cuando no se produce por lesión -por tanto de forma no voluntaria -, el abandono puede llegar por menor rendimiento, porque empiezan a estar cansados de viajes, entrenamientos y se empieza a producir un decaimiento en el interés por entrenar y competir. Esto puede estar unido a una buena posición económica y a la aparición de intereses personales fuera de lo deportivo: negocios, inversiones o trabajo.

Como ya hemos visto, la motivación como tal puede sufrir cambios, ya que se trata de una variable dinámica y que no está exenta de sufrir mermas que afecten el rendimiento deportivo. En dicho caso es muy importante que el deportista identifique claramente cuál o cuáles son las razones que provocan la caída en la motivación, puesto que una adecuada solución pasa invariablemente por el estudio adecuado de las causas.

PRINCIPALES FACTORES QUE INFLUYEN EN LA CAÍDA DE LA MOTIVACIÓN EN LOS CORREDORES:

- **FALTA DE INTERÉS EN SEGUIR TROTANDO:** por ejemplo cuando el lugar de entrenamiento queda lejos, o bien, porque los entrenamientos exigen esfuerzos, tenacidad y compromisos que no siempre pueden entregarse.
- **DÉFICIT DE AUTOCONFIANZA:** pérdida en la percepción de las habilidades que se tienen, o en la capacidad de lograr ciertos tiempos o distancias.
- **DESÁNIMO:** asociados principalmente al no cumplimiento de los planes de entrenamiento y metas competitivas.
- **AGOTAMIENTO PSICOLÓGICO:** producidos por la alta exigencia a la que se está sometido. En el caso de los competidores de maratón, la exigencia y frecuencia de los entrenamientos puede derivar en un agotamiento de este tipo.
- **ALTERACIONES PSICOPATOLÓGICAS:** como otro tipo de trastornos no asociados al deporte en sí, sino que a un ámbito más clínico, como puede ser por ejemplo una depresión.

TIPS PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN

En el capítulo anterior nos referíamos al necesario trabajo de metas y objetivos en el deporte. Si dicho proceso se ha hecho en forma correcta y concienzuda, la variable motivacional se encontrará sólida, pero igualmente debido a numerosas circunstancias ésta puede sufrir variaciones.

AQUÍ PRESENTAMOS ALGUNAS IDEAS A TRABAJAR PARA MEJORAR EL ASPECTO MOTIVACIONAL.

- Haga una lista de la relación entre los costos y los beneficios que tiene el practicar un deporte como el *running*. En dicho caso se hace necesario construir una Matriz de decisiones (Ejemplo: Tabla 2).
- En la medida de lo posible es altamente deseable tener una implicación personal en las decisiones que guardan relación con lo deportivo, ya que ello podría favorecer el compromiso. Por ejemplo para elaborar un plan de entrenamiento o decidir en que competencias participar.
- Evaluar otras alternativas que puedan satisfacer las necesidades. En algunos casos, atletas que buscan deportes más exigentes, más extremos, con menor implicación de tiempo o más colectivos.
- Tener claro la presencia de elementos insertos en la decisión tomada, tanto positivos como negativos, para de esta forma tener controlado los conflictos de intereses.

OPCIONES	A CORTO PLAZO		A MEDIANO / LARGO PLAZO	
	BENEFICIOS	COSTOS	BENEFICIOS	COSTOS
No seguir corriendo				
Seguir entrenando y compitiendo mientras pueda				
Entrenar duro y competir a todo nivel				

Tabla 2: Matriz de decisiones

Recuerde que los factores que más pueden favorecer una motivación elevada pueden estar relacionados con:

1. Interesarse por los contenidos de la actividad deportiva que se realiza día a día.
2. Plantearse desafíos inmediatos o muy cercanos.
3. Novedad y variedad en el entrenamiento (lugar, características, acompañamiento).
4. Que contengan elementos lúdicos que sean placenteros.
5. Percepción de progreso y dominio en las tareas deportivas (factores medibles).
6. La existencia de reforzamiento social (familia, amigos, entrenador, etc.).
7. Gratificaciones inmediatas (medallas, trofeos, ropa deportiva, etc.).

Km 14

EL ADECUADO CONTROL DE LA ANSIEDAD

LA ANSIEDAD COMPETITIVA

Esta variable es, sin duda alguna, un factor psicológico relevante en el ámbito deportivo. Tanto por su relación con el resultado deportivo, como por la influencia que tiene en los factores cognitivos y emocionales de una persona. Numerosos estudios confirman y ratifican que un deportista con elevados síntomas de ansiedad puede ver frustrado su rendimiento. Por ello es que desde hace muchos años la psicología del deporte se ha preocupado de estudiar y entender este fenómeno en el contexto deportivo y especialmente ha buscado desarrollar y potenciar distintas herramientas que posibiliten al deportista controlar los síntomas que provoca la ansiedad.

En términos sencillos la ansiedad puede ser catalogada de dos formas. La **ansiedad rasgo** y la **ansiedad estado**. Ambas podrían afectar por igual el rendimiento deportivo, pero la diferencia está en que una -la ansiedad estado- puede producirse justamente por la acción deportiva, ya que, este tipo de ansiedad aparece cuando el atleta compite y busca un resultado. Un maratonista que corre por primera vez una maratón podría, por ejemplo, presentar una mayor manifestación de la ansiedad, que aquel que lleva algunos años compitiendo en este tipo de carreras. Por lo tanto la ansiedad estado puede surgir por diversas circunstancias relacionadas con la competencia deportiva y desaparece cuando dicho estímulo que genera la ansiedad, no está presente.

En cambio la ansiedad rasgo es más permanente en la persona, y no depende exclusivamente de la existencia de un evento particular que la genere. En este sentido un deportista podría experimentar este tipo de ansiedad no sólo frente a una carrera, sino que en general frente a cualquier episodio cotidiano de su vida.

Lo importante es comprender que ambos tipos de ansiedad son perfectibles, controlables y solucionables con una debida dedicación al trabajo psicológico.

LA ANSIEDAD DEL DEPORTE

Ya dijimos que la **ansiedad estado** es el tipo de ansiedad que más comúnmente se ve en

el deporte, debido principalmente a la gran cantidad de estímulos y factores que pueden desencadenar estas manifestaciones. Por lo tanto la primera tarea que debe llevar a cabo un corredor es determinar qué elementos, en su caso particular pueden elevar inadecuadamente la ansiedad estado. Para ello se recomienda que haga una lista con los factores que puedan generar mayor ansiedad y agregarle a cada uno de ellos posibles soluciones.

SUCESOS QUE PUEDE GENERAR ANSIEDAD ESTADO EN UN CORREDOR

- El debut en una carrera.
- Competir en un lugar inhóspito (altura, calor, exceso de viento, etcétera).
- La búsqueda de una marca exigente.
- El aumento drástico de la distancia.
- Fuerte inversión económica en el entrenamiento.
- El paso de una dedicación amateur a profesional con mayores exigencias e inversión de tiempo.
- Metas inadecuadas, exigentes y poco realistas.
- Percepción de una preparación inadecuada frente a una competencia.
- Competir con una lesión que inhabilite parcialmente.

MANIFESTACIONES DE LA ANSIEDAD EN UNA CARRERA

Es fundamental medir los niveles de ansiedad, los tipos de ansiedad y determinar de qué manera afecta el rendimiento, ya que, se ha comprobado que quiénes compiten con niveles elevados de ansiedad o quiénes lo hacen demasiado relajados no rinden óptimamente. Por lo tanto se hace necesario medir y cuantificar el nivel de ansiedad que cada corredor posee.

Pero esta tarea no es tan simple debido a que la ansiedad es una variable psicológica muy compleja que puede presentarse de manera aislada o relacionarse con otras. Ésta puede observarse de muchas maneras y por medio de muchos síntomas. Para su adecuado tratamiento o manejo es relevante conocer cómo cada deportista expresa su ansiedad, ya que las técnicas de relajación (método habitual para superarlas) son específicas para un determinado tipo de manifestación. Las tres manifestaciones mencionadas son:

- Manifestación cognitiva.
- Manifestación fisiológica.
- Manifestación motora.

Las **manifestaciones cognitivas** de la ansiedad aluden a aquellos síntomas relacionados con la percepción, el pensamiento, la atención y, en general, a todos los procesos que tienen lugar en la mente del deportista.

Las **manifestaciones fisiológicas** de la ansiedad son todas aquellas señales corporales y fisiológicas que surgen en el corredor hasta una semana antes de una competencia importante.

Los **síntomas motores** de la ansiedad tienen que ver con el movimiento y los gestos que ejecuta el corredor.

SINTOMAS FISIOLÓGICOS	SÍNTOMAS COGNITIVOS	SÍNTOMAS MOTORES
Aceleración frecuencia cardíaca y presión sanguínea.	Comportamiento de evitación.	Tensión muscular.
Aumento actividad sudorípara.	Indecisión (baja capacidad de toma de decisiones).	Rigidez muscular.
Aumento ritmo respiratorio.	Disminución concentración (distorsión visual).	Dolores musculares.
Aumento flujo adrenalina.	Excesiva preocupación por el éxito de la competencia.	Calambres.
Aumento glucosa en la sangre.	Excesiva preocupación por evaluación negativa.	Aumento riesgo lesión (muscular / ósea).
Dificultad del sueño o sueño irregular.	Interferencia de pensamientos de fracaso.	Pérdida coordinación fina.
Cefalea nerviosa.	Ignorancia eventos positivos.	Disminución de la fluidez del movimiento.
Alteraciones del apetito (pérdida de peso).	Autocontrol fluctuante (tendencia a la impulsividad).	
Problemas digestivos (diarrea, náuseas, vómitos).	Falta de iniciativa.	
Fatiga.	Sentimientos de confusión (falta de precisión).	
Descenso salivación.	Olvido de detalles.	
Alteraciones de la voz.	Incremento de la irritabilidad.	
Deseo de orinar.	Recurrencia a viejos hábitos.	
Tensión específica en la zona del estómago.		

Tabla 3: Síntomas más comunes de la ansiedad

Investigaciones, observaciones y evaluaciones en numerosas maratones del mundo han concluido que todos los atletas manifiestan de alguna forma su ansiedad en base a estos síntomas. La mayoría, eso sí, presenta niveles más altos de *ansiedad cognitiva* por tratarse de un deporte donde el contacto más fuerte del deportista es consigo mismo, pero además se ha descubierto que ante la sensación de individualidad y mayor control de las variables -en relación, por ejemplo a deportes colectivos- la autoconfianza es más alta, opacando y disminuyendo los niveles de ansiedad.

Otro elemento que se ha descubierto es que el maratonista, dado que está constantemente en movimiento y se trata de un ser pensante en todo momento de la carrera, puede controlar su nivel emocional de mejor manera que aquel deportista que debe actuar en forma dinámica y tomar decisiones en pocos segundos, como por ejemplo, el basquetbolista. Finalmente los corredores o *runners* debido a que poseen parámetros muy concretos de entrenamiento, pueden predecir de manera más exacta su posible rendimiento, fortalecido por la inexistencia de un rival en forma directa y de compañeros de equipo.

Una forma sencilla de averiguar que manifestación de ansiedad normalmente tiene usted, es contestar el cuestionario de indicadores de tensión siguiente:



RODEAR CON UN CÍRCULO LA FRECUENCIA DE OBSERVACIÓN

SIGNOS DE TENSIÓN	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
1. Muecas faciales, fruncimiento del ceño	o	1	2
2. Apretar los dientes, rechinar los dientes	o	1	2
3. Inquietud corporal general	o	1	2
4. Mover continuamente una parte del cuerpo	o	1	2
5. Dolores de cabeza	o	1	2
6. Dolores de cuello	o	1	2
7. Dolores de espalda	o	1	2
8. Diarrea	o	1	2
9. Estreñimiento	o	1	2
10. Irritación intestinal	o	1	2
11. Indigestión	o	1	2
12. Molestias abdominales	o	1	2
13. Fatiga	o	1	2
14. Insomnio, alteraciones del sueño	o	1	2
15. Movimiento inquieto de piernas	o	1	2
16. Movimiento inquieto de manos	o	1	2
17. Tirarse del cabello, bigote, cejas etc.	o	1	2
18. Contracciones, espasmos musculares, tics	o	1	2
19. Transpiración excesiva	o	1	2
20. Manos y/o pies fríos y agarrotados	o	1	2
21. Morderse las uñas	o	1	2
22. Morderse el interior de la mejilla o los labios	o	1	2
23. Irritabilidad general	o	1	2
24. Palpitaciones o taquicardia	o	1	2
25. Ira, hostilidad	o	1	2
26. Temblor de manos o general	o	1	2
27. Ritmo de respiración entrecortada o irregular	o	1	2
28. Pensamientos incontrolables o molestos	o	1	2
29. Confusión mental	o	1	2
30. Olvidos	o	1	2
31. Erupciones cutáneas	o	1	2
32. Pérdida de apetito	o	1	2
33. Comer de forma excesiva	o	1	2
34. Temores inexplicables	o	1	2



Km 17

LA PROPIAS EXPECTATIVAS EN LA EFICACIA DEPORTIVA

¿QUÉ ES LA AUTOCONFIANZA?

Entenderemos la **AUTOCONFIANZA**, como la creencia que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. En esencia, la autoconfianza equivale a la suposición que el éxito se va a producir. Los deportistas seguros, creen en sí mismos. Y, lo que es más importante, creen en su capacidad para adquirir las destrezas y competencias necesarias -mentales y físicas- que les permitan alcanzar su máximo potencial. También puede emplearse el término **autoeficacia** para señalar la convicción que un deportista tiene de que puede ejecutar exitosamente una conducta. Un maratonista tendrá una alta autoeficacia cuando tenga la creencia de que puede correr la maratón de Nueva York y llegar a la meta en el tiempo deseado.

La autoconfianza tiene que ver necesariamente con tener una expectativa realista en relación a lo que verdaderamente se puede hacer para conseguir un determinado objetivo, por ende, se trata necesariamente de un *estado interno e individual*, en donde son las auténticas posibilidades que se tiene, las que permitirán conseguir el éxito deseado. En el caso de corredor la autoconfianza es fundamental, ya que se cuenta en todo momento con parámetros reales y acotados de las posibilidades, existiendo poco margen para lo que se denomina falsa autoconfianza. Si un corredor ha estado preparándose durante semanas para correr una prueba de 10 kilómetros y en las carreras previas ha estado en torno a los 40 minutos sería muy extraño que crea que puede superar esa distancia en menos de 30 minutos, ya que, la autoconfianza es un estado interno de convicción realista de que se es eficaz para hacer frente a las demandas de las demandas y la competición, y no manifestaciones verbales que profetizan sin base algún tipo de resultado.

Pero por otro lado cuando existe una actitud del corredor que no reflejan ningún grado de desconfianza y preocupación en torno a un evento, o cuando incluso se realizan manifestaciones triunfalistas, llegándose a confundir con la fantasía, se puede caer en la **falsa autoconfianza**. Este fenómeno se produce cuando efectivamente hacia *fuera* se muestra una sensación de amplia confianza, pero internamente no existe tal convicción. Generalmente esta dificultad está asociada a pensar positivamente sin límites realistas y adecuados a las circunstancias. Por ello es que una óptima autoconfianza tiene que estar

Una vez que ya haya contestado este cuestionario proceda a sumar la totalidad de los puntajes y verifique su nivel aproximado de ansiedad.

SI USTED OBTUVO ENTRE:

- **00 - 21 puntos:** le corresponde una ansiedad pre-competición baja.
- **22 - 42 puntos:** le corresponde una ansiedad pre-competición media.
- **43 - 56 puntos:** le corresponde una ansiedad pre-competición alta.
- **56 - 70 puntos:** le corresponde una ansiedad pre-competición muy alta.

acompañada de las posibilidades reales, de los recursos objetivos con que se cuenta para ello, qué dificultades podría encontrar y sus posibles soluciones.

BENEFICIOS DE UNA AUTOCONFIANZA POSITIVA

- **EMOCIONES POSITIVAS:** cuando un deportista se siente seguro de sí mismo, estará tranquilo y relajado en condiciones de alta presión durante una competencia deportiva. Responderá mejor y adecuadamente.
- **CONCENTRACIÓN:** un deportista con alta autoconfianza estará centrado en hacer correctamente su tarea lo mejor posible, pero si está más pendiente de evitar los errores, su concentración se verá debilitada y caerá fácilmente en distracciones.
- **OBJETIVOS:** la confianza ayuda apuntar a lo más alto y lograr el máximo potencial. Los deportistas con baja autoconfianza tienen inclinación a fijar objetivos fáciles y no actuar al 100% para lograr cumplirlos.
- **ESFUERZO:** la cantidad y duración del esfuerzo realizado en la búsqueda de un resultado dependen, en gran parte, de la confianza.
- **ESTRATEGIAS DEL JUEGO:** los atletas seguros de sí mismos (de sus capacidades), tienden a “*competir para ganar*” (no tienen miedo de correr riesgos). Cuando no hay seguridad en las capacidades propias, los deportistas “*compiten a no perder*”, son indecisos y tratan de no cometer errores.
- **ÍMPETU:** la capacidad de producir ímpetus positivos o de invertir los negativos supone una ventaja importante en deportes. Los deportistas que tienen un alto grado de confianza en sí mismos, adoptan una actitud de “nunca ceder”, para resolver los desafíos difíciles.

¿POR QUÉ FALLA LA AUTOCONFIANZA?

Cuando un deportista duda en su capacidad para triunfar o siente que algo va a ir mal, está creando lo que se conoce como PROFECÍA AUTOCUMPLIDA. Si un deportista anticipa que va a suceder algo, en realidad está ayudando a que suceda. Desgraciadamente en deportistas esto es muy habitual. Las PROFECÍAS AUTOCUMPLIDAS NEGATIVAS (cuando se piensa que algo va a ir mal) son barreras psicológicas que provocan un círculo vicioso.

Las dudas sobre sí mismo debilitan el rendimiento, crean ansiedad, rompen la concentración y provocan indecisiones. Los deportistas que carecen de confianza se centran en sus puntos débiles más que en sus habilidades. A veces, por ejemplo, dudan de que puedan restablecerse completamente de una lesión. Los factores que pueden afectar la autoconfianza son:

1. RESULTADOS DEPORTIVOS:

Los resultados deportivos ayudan en gran medida a generar autoconfianza. Si por lo general se obtienen resultados positivos, la autoconfianza llegará sola. Por el contrario si los resultados no son los adecuados, afectará indudablemente la autoconfianza.

2. NUEVA DESTREZA:

Cuando un deportista, en proceso de aprendizaje, está aprendiendo una nueva técnica o destreza puede afectar en su capacidad de autoconfianza si es que toma un tiempo más o menos prolongado en aprenderla en forma correcta.

3. FALTA DE MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA:

Las fuentes de motivación son dos: *intrínseca* cuando la motivación proviene del propio deportista (deseos de ser admirado por otros, ganar plata, surgir, etcétera) y *extrínseca* cuando la motivación proviene de afuera del deportista (comentarios del entrenador, de un familiar, la prensa, los hinchas, etcétera.)

Cuando falta la motivación extrínseca, falta un apoyo fundamental para sentirse seguro de sí mismo.

4. PERCEPCIÓN DE PREPARACIÓN:

Cuando un deportista tiene la percepción de que no está preparado ni técnica, ni física ni mentalmente para una competición, indudablemente verá afectado su autoconfianza, ya que, sentirá que “no están dadas las condiciones” para desarrollar una buena performance deportiva.

5. METAS IRREALES O INADECUADAS:

Si un deportista se ha planteado metas muy altas, casi inalcanzables, perderá toda su confianza al observar que no las ha ido cumpliendo. Experimentará baja autoconfianza porque sentirá que él no está preparado para lograr con éxito los distintos objetivos deportivos que se ha fijado.

CONSTRUCCIÓN DE LA AUTOCONFIANZA

Acá encontrará algunos elementos que le permitirán controlar y manejar de mejor manera esta importante variable en el ámbito deportivo competitivo.

1. No tome todo demasiado en serio: busque constantemente dar lo mejor de sí, analizando las derrotas como un aprendizaje para la siguiente competencia. **No** siempre el resultado de una carrera es lo más importante.
2. Diviértase: el disfrutar ayuda a aprender más rápido ciertas destrezas y a rendir de mejor manera de lo deportivo.
3. Nunca se rinda: aun cuando vaya cansado, fatigado, desanimado, no deje de apoyarse y seguir luchando. Mantenerse positivo en estas situaciones refuerza valores como: la consistencia, la perseverancia y construye efectivamente la autoconfianza.
4. Crea en sí mismo: mientras entrene y compita, el creer en sí mismo mejorará la sensación de éxito y construye el carácter (componente importante de la personalidad exitosa).
5. Imagine situaciones exitosas: la técnica de la visualización es una poderosa herramienta, ya que, permite conectarse con experiencias, sensaciones y pensamientos positivos.
6. Incremente su preparación física: esta situación en el caso de running, se hace muy necesaria para realizar la propia autoimagen sobretodo para tener la sensación de estar preparado y listo para actuar.
7. Construya una lista con sus fuerzas mentales y físicas: trate de considerar la mayor cantidad de aspectos posibles. Si no se acuerda de muchos pida ayuda a alguien que conozca. La idea es que se conecte con sus aspectos positivos.
8. Elimine los pensamientos negativos: cuando tenga este tipo de pensamiento obléguese

a cambiarlos y reemplazarlos por positivos.

9. Prepare estrategias competitivas primarias y secundarias: tenga una estrategia preparada para cada competición y una estrategia preparada en caso de que falle el plan principal. Su confianza crecerá en la medida que ejecute el plan que se ha trazado.
10. Mantenga un lenguaje corporal positivo: mantenga la cabeza alta independientemente de cómo vaya y en que kilometraje se encuentre.
11. Entrene para mejorar sus habilidades: utilice su tiempo de entrenamiento para dar más realidad a lo que debe creer durante la competición.
12. Disfrute de los desafíos difíciles: la mejor forma de mejorar la autoconfianza es prepararse bien, ir por ello con todas las energías posibles y permitir que el resultado cuide de sí mismo. Aprendiendo a disfrutar de la competición, se hará mejor atleta y aumentará también su autoconfianza.

EL RENDIMIENTO EN UNA CARRERA DEPENDE EN GRAN MEDIDA DE LA AUTOCONFIANZA, PERO TANTO LA FALTA DE ÉSTA, COMO EL EXCESO PUEDEN SER PERJUDICIAL PARA EL ATLETA.



Km 21

ESTRATEGIAS ATENCIONALES

LA FOCALIZACIÓN Y LA CONCENTRACIÓN

Como en muchas actividades llevadas a cabo por el ser humano, el trotar y correr puede realizarse de manera atenta y concentrada, o bien de forma distraída. La **atención** consiste en focalizarse en algo, es estar pendiente en todo momento de aquellos elementos que pueden ayudar a mejorar el tiempo en una carrera y la mantención de ese proceso de focalización en el tiempo, es lo que se denomina **concentración**.

Este es un concepto que puede presentar diversos niveles dependiendo de las capacidades individuales del corredor, ya que incluso éstas pueden variar de un momento a otro en una misma carrera. Lo que se ha observado con el correr de los años, es que el rendimiento en este tipo de deportes, no necesariamente mejora con niveles más altos y mantenidos de atención y concentración. De hecho en una carrera tan larga como la maratón, el permanecer mucho tiempo concentrado puede ayudar al proceso de fatiga prematura. Por lo tanto se debe estudiar muy bien la estrategia atencional a seguir en este tipo de actividad deportiva. El proceso atencional engloba tres fenómenos diferentes:

MECANISMO DE SELECCIÓN DE LA INFORMACIÓN: esto debido a la gran cantidad de estímulos, la atención filtra aquellos importantes y relevantes para ser procesados cognitivamente. Por ejemplo un corredor puede estar focalizado en sus pies, en el terreno donde se está corriendo, o en el paisaje. El propio deportista va escogiendo a qué atender en cada momento.

MECANISMO DE CAPACIDAD LIMITADA: se refiere a la incapacidad de prestar atención en forma eficaz, durante un período muy amplio debido a que los recursos atencionales son limitados. La fatiga, el cansancio y la frustración son poderosos inhibidores de la atención y concentración.

MECANISMO DE ALERTA: predisposición del organismo para procesar la información, así la alerta puede ser transitoria ante estímulos de una situación específica, o rutinaria ante estímulos más monótonos y repetitivos.

En términos generales existen 4 problemas característicos que presentan los deportistas a la hora de controlar y mantener su foco atencional:

↘ **ATENCIÓN A SUCESOS PASADOS:** esto es centrar la atención en hechos ocurridos, sobretodo cuando ese hecho es evaluado negativamente por el atleta. *Ejemplo, en un corredor puede ser no llevar el debido tiempo por kilómetro.*

↘ **ATENCIÓN A SUCESOS FUTUROS:** se da generalmente al comenzar una competencia, cuando el corredor se centra en las posibles consecuencias del resultado y no en la ejecución que tiene que llevar a cabo.

↘ **ATENCIÓN A DEMASIADAS SEÑALES:** es una de las causas más usuales de distracción, más aún en competencias largas como la maratón y que requieren de un cierto nivel de atención hacia lo que se está realizando. En carreras cortas o en un incipiente corredor se observa cuando va centrado en sus pulsaciones, en el tiempo, en la música, en el recorrido, en los otros corredores, etcétera.

↘ **EXCESIVO ANÁLISIS DE LA MECÁNICA CORPORAL:** consiste en centrarse demasiado en la mecánica y los movimientos corporales. Esto no siempre tiene un carácter negativo, más aún, cuando se está aprendiendo una nueva destreza, sino que más bien, se plantea como una dificultad cuando esta situación interfiere con el rendimiento.



¿EN QUÉ FOCALIZARSE CUANDO SE CORRE?

En el caso de un deporte como el *running* o la maratón existen dos estrategias fundamentales relacionadas con los procesos de atención y concentración.

ESTRATEGIA DISOCIATIVA: utilizada por algunos corredores cuando concentran la atención en elementos externos a ellos, para poder separar su mente del dolor y el agotamiento que le impulsan a abandonar.

ESTRATEGIA ASOCIATIVA: esta estrategia, contraria a la otra, consiste en dirigir la atención al dolor y demás signos de malestar físico y psíquico con el objeto de tener un autocontrol sobre todo lo que se va experimentando durante la instancia deportiva.

Sobre este tipo de estrategias se ha investigado mucho y se han hallado importantes conclusiones en torno a este tipo actividad deportiva. Lo primero es que al parecer los maratonistas profesionales utilizan mayormente una **estrategia asociativa**, es decir, mientras compiten prestan atención a su cuerpo, a sus sentimientos, a sus emociones, a la aparición de molestias o dolores, a la respiración, a las sensaciones musculares o cuestiones tácticas, es decir, *corren leyendo su cuerpo*.

Una de las explicaciones de por qué esta puede ser una adecuada estrategia guarda relación con la aparición del **muro** -situación fisiológica y psicológica que puede ocurrir en el kilómetro 30 donde aparecen la fatiga, la sensación de dolor y el agarrotamiento- ya que tomar contacto con el organismo en todo momento evita que dichos síntomas aparezcan *todos de repente*.

Por otro lado los maratonistas no profesionales (se entiende por aquellos que no se dedican 100% a correr maratones) utilizarían mayormente la **estrategia disociativa**, ya que corren pensando en sus actividades cotidianas, repasando sus vidas, centrados en otras cosas que no sean la actividad de correr, como una forma de olvidarse del dolor, de las molestias y del sufrimiento mientras se compite y para muchos resulta además una buena forma de evitar el aburrimiento.

LA EVIDENCIA CIENTÍFICA Y OBSERVACIONAL HA SIDO MÁS O MENOS EVIDENTE EN DEMOSTRAR QUE LAS ESTRATEGIAS ASOCIATIVAS TIENEN UNA CORRELACIÓN MÁS POSITIVA CON EL RENDIMIENTO Y CON LOS RESULTADOS POSITIVOS TANTO EN LAS CARRERAS CORTAS COMO EN LA MARATÓN.

ESTRATEGIA ASOCIATIVA	ESTRATEGIA DISOCIATIVA
<ul style="list-style-type: none"> ■ Atención al ritmo de carrera. ■ Centrarse en el control del paso de los kilómetros. ■ Ajustar el ritmo a los cambios de circuito. ■ Mirar la dirección de la carrera para acortar, para ajustarse a los trazados cortos. ■ Revisar cómo van las piernas, la respiración. ■ Responder a sensaciones de flato, cambios en el organismo. ■ Colocarse bien para recoger agua. ■ No dejarse arrastrar por el ánimo del público, por los cambios del grupo. ■ Estar atento a los cambios, tácticas para poder tomar decisiones más adecuadas. ■ Disfrutar el ambiente, de la gente, de la carrera sin perder el control. ■ Atender al reloj interno y a las sensaciones que tenemos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ No tener control del ritmo, dejarse llevar por los corredores. ■ Estar pendiente del público: gritarles pedirles que animen. ■ Hacer cambios bruscos para ganar tiempo rápidamente. ■ No correr en el lugar más adecuado del grupo. ■ No escuchar las señales del cuerpo: estado físico y psicológico. ■ Hablar casi continuamente en carrera. ■ No estar atento a los cambios en el trazado. ■ Pasarse controles donde se preveía tomar líquido. ■ Correr excesivamente en la primera parte. ■ Pensar durante un tiempo excesivo en actividades distractoras: familia, amigos, etcetera ■ No ir planificando su propia actuación kilómetro a kilómetro.

Tabla 4: Diferencias básicas entre las estrategias asociativa y disociativa (Jaenes y Caracuel, 2005).



CONCLUSIONES DEL PROCESO ATENCIONAL:

1. Los corredores necesitan ser capaces de utilizar una estrategia asociativa al momento de competir.
2. Durante una carrera se requerirán diferentes demandas atencionales. Por lo tanto el atleta necesita ser capaz de adaptar los diferentes requerimientos atencionales para que se ajusten a la carrera. Así no será tan relevante la pérdida del foco atencional, como si la rápida recuperación de éste.
3. Bajo condiciones deportivas óptimas, los corredores pueden encontrarse con un buen nivel atencional, pero en condiciones de fatiga, cansancio y dolor, éstas pueden empezar a decaer.
4. Existen diferencias individuales en cuanto a las capacidades atencionales. Algunas de las diferencias son aprendidas mediante técnicas, otras son biológicas y otras genéticas. De esta manera distintos deportistas presentan diferentes potencialidades y debilidades atencionales. Algunas pueden ser modificables, otras no tanto.
5. A medida que el arousal fisiológico (activación) comienza a incrementarse más allá nivel óptimo propio de un corredor, existe una tendencia inicial en ese atleta para confiar demasiado en las capacidades atencionales más altamente desarrolladas.
6. El fenómeno del “agarrotamiento” de tener una ejecución progresivamente deteriorada, ocurre cuando la activación continúa incrementándose hasta el punto de causar una reducción involuntaria de la concentración del maratonista y hasta el punto también, de causar que la atención llegue a ser focalizada más internamente.
7. Las alternaciones del arousal fisiológico afectan a la concentración. De esta manera, la manipulación sistemática del arousal fisiológico es una de las formas de recuperación, en alguna medida, del control de la concentración.
8. Las alteraciones en el foco atencional afectarán al arousal fisiológico. De esta manera, la manipulación sistemática de la concentración es una de las formas de obtención de algún tipo de control sobre el arousal: por ejemplo los niveles de tensión muscular, la tasa cardíaca y la tasa respiratoria.

Km 25

EL CONTROL DEL PENSAMIENTO

¿QUÉ ES LA AUTOCONFIANZA?

Es común y habitual que durante la realización de nuestros actos, tengamos de manera consciente una *conversación interna*, con nosotros mismos. Se trata de un *lenguaje interno* que está formado por ideas, pensamientos –muchos de ellos en forma de frases–, a través de los cuales interpretamos lo que nos sucede a nuestro alrededor, cómo lo observamos y lo más importante: cómo lo evaluamos. Si el tipo de pensamiento, creencia o idea que cada persona se dice a sí mismo se ajusta a la realidad, es señal de adaptación y de asertividad. Si por el contrario, se tratan de ideas que no se ajustan a la realidad, estamos en presencia de lo que se denominan *ideas irracionales* porque no tienen relación con lo real, y ello puede generar una serie de problemas para el proceso de adaptación de una persona.

En el ámbito del deporte, esto puede convertirse en algo mucho más relevante aún, ya que los hechos y las acciones ocurren instantáneamente y el proceso de toma de decisiones debe llevarse a cabo, muchas veces en fracciones de segundos y con el menor error posible.

Un ejemplo de ideación irracional en un maratonista puede ser cuando se dice la siguiente frase:

“SI NO LOGRO PONERME EN LOS PRIMEROS LUGARES EN LA LARGADA, ME IRÁ MUY MAL Y LO MÁS PROBABLE ES QUE NO PODRÉ TERMINAR LA CARRERA”.

La lógica más elemental sugiere que si bien puede afectar el no ubicarse en los primeros lugares al comenzar, esto puede modificarse cambiando la estrategia, apurando el tranco en algún momento, etc. Pero en ningún caso debería ser determinante como para que un corredor no finalice la carrera. Pero si un deportista cree eso de verdad, lo más seguro es que su predicción se cumpla, produciéndose lo que se denomina **PROFECÍA AUTOCUMPLIDA**. Una suposición empieza a ser creída y a convertirse como una realidad personal inamovible, cuando ésta se sustenta desde los propios argumentos y

empieza a confirmarse con exactitud, lográndose que en definitiva el futuro (esperado) pueda determinar (más que el pasado) el presente. No es, por lo tanto, indiferente lo que pensamos en relación con lo que intentamos hacer.

El por qué del surgimiento de ideaciones irracionales en un deportista tiene que ver básicamente con sus emociones, ya que, éstas son susceptibles de generar ideas y creencias absurdas. *Si un atleta piensa que pasando por el kilómetro 30 empezará a fatigarse, cansarse y agarrotarse, sin duda que eso afectará en sus emociones y en la predictibilidad del hecho.* Las emociones tienden a distorsionar nuestras apreciaciones porque entre el hecho y la emoción se produce la evaluación mental de lo que deseamos o tenemos. Son los propios pensamientos dirigidos por uno mismo los que crean el estrés o la relajación, la tristeza o la euforia, el temor o la seguridad.

LAS CARACTERÍSTICAS DE ESTE TIPO DE PENSAMIENTOS SON:

- **LOS PREJUICIOS:** por ejemplo, *“atletas de buena situación económica nunca llegarán a ser buenos maratonistas porque les falta el esfuerzo”*. Este es un prejuicio, ya que se ha demostrado que tanto ellos, como los atletas de bajos recursos económicos pueden llegar con dedicación y trabajo a ser excelentes deportistas y triunfadores.
- **PERCEPCIONES EQUIVOCADAS:** en torno a distintas situaciones, como pueden ser las cábalas. Tener la convicción de que si no se corre con una determinada polera, no se tendrán buenos resultados.
- **IMPERATIVOS ABSOLUTOS:** como *“me dedicaré todo el tiempo disponible a entrenar”, “no me enojaré nunca”, “le caeré bien a todos mis compañeros y entrenadores”,* son irracionales porque es imposible dedicarse todo el tiempo a entrenar, o es imposible caerle bien o todos los compañeros de entrenamiento y es imposible no experimentar enojo nunca más.
- **DICOTÓMICOS:** pensamientos que suelen considerarse como todo o nada. Lo más común de este tipo de pensamientos es tener la idea de que *“si se pierde, no sirvió de nada entrenar”*.
- **GENERALIZACIONES EXCESIVAS:** pueden tener que ver con observar en los otros participantes de una carrera como muy superiores, o bien muy inferiores.
- **MAGNIFICACIÓN DE LO NEGATIVO:** pensamientos que tienden a considerar una situación normal como muy negativa, por ejemplo, que durante la carrera en un día nublado haya salido el sol, perjudicando la performance deportiva.

PROCESO DEL AUTOMENSAJE

Comprender la forma en que actúan nuestros pensamientos o autolenguaje nos enseñará que no es necesariamente cierto lo que se plantea que los hechos o estímulos determinan directamente las respuestas emocionales o físicas. Ya que ir mal en una carrera, cansado con un tiempo bajo lo esperado, no provoca directamente enojo, desesperación o frustración, sino que en definitiva, dichas reacciones vienen determinadas por la forma en la que se evalúa la situación. Entre el acontecimiento y la reacción, los automensajes desempeñan un papel esencial.

El cómo funciona esto y el proceso de cómo se desempeña es de acuerdo al siguiente modo:

PROCESO DEL AUTOMENSAJE		
ESTÍMULO	AUTOMENSAJE	RESPUESTA
Ejemplo negativo		
Se corre por debajo del tiempo esperado.	<i>“Soy un flojo, no sirvo para esto... para que seguir entrenando”</i> .	Sensación de enojo, frustración de no aceptación y desánimo.
Ejemplo positivo		
Se corre por debajo del tiempo esperado.	<i>“Sé que puedo aumentar más el ritmo... lo he hecho antes”</i> .	Motivación, autoconfianza, concentración y calma.



Es absolutamente normal y está dentro de las posibilidades que los atletas experimenten algunas dudas, falta de confianza o algún grado de ansiedad frente a eventos inesperados, sin embargo, es la falta habitual de autoconfianza, la alta ansiedad, los pensamientos y emociones autodebilitantes crónicas, las que impiden a los deportistas lograr el máximo potencial del que son capaces. Y es que el corredor puede controlar las reacciones esporádicas, en cambio, los hábitos o las costumbres le dominan a él.

LA TÉCNICA DEL REENFOQUE

A veces los pensamientos de fracaso o irracionales son negativos porque *elegimos como válido* una realidad externa o interna, que en gran medida es un conjunto de conceptos con los que tratamos de explicarnos hechos y anticipar los acontecimientos futuros. Cada concepto puede constituir una hipótesis que, si funciona la retenemos y si no vale, la rechazamos. Pero no siempre sucede así. Con frecuencia, nos empeñamos en mantener hipótesis que no funcionan. Nos portamos irracionalmente, pero no buscamos otra alternativa, un nuevo enfoque.

En ocasiones usted ha dado o ha recibido este consejo a un corredor debutante que ha manifestado esta preocupación: *“entrené de acuerdo a la planificación y no logré el tiempo esperado”*. Y usted le ha dicho: *“sigue entrenando”*. Si no salió bien la primera vez, intentarlo de nuevo, es probable que repita el fracaso. Tal vez haya que cambiar algo, hacer un **reenfoque**. Sólo así se podrá modificar desde el punto de vista mental esta situación.

Veamos algunos pensamientos irracionales que pueden ser superados con un nuevo enfoque:

↘ **Seré el mejor si no cometo equivocaciones.** Todo ser humano se equivoca, esto es inevitable. Ningún ser humano, puede lograr, sin excepciones la realización perfecta en algo. El deportista no es una excepción. Los resultados de la creencia de que el deportista debe ser perfecto en algo implican: autorreproches ante los fallos inevitables, disminución del autoconcepto, de la autoestima, miedo a intentarlo de nuevo por temor a fracasar. Otra consecuencia del perfeccionismo es el catastrofismo. Manifestaciones como *“o consigo finalizar entre los 10 primeros o no soy nada”*, son irracionales porque la autovalía de una persona reside también en otras cualidades, y no sólo en las deportivas.

↘ **El temor a las críticas.** La irracionalidad de tal pensamiento radica en generalizar el rechazo a todo lo propio cuando se trata de una crítica referente a un resultado negativo. Aceptar la crítica por una pobre actuación deportiva no conlleva dejar de reconocer

las otras buenas actuaciones. Que la censura, por otra parte, puede ser desproporcionada, quien mejor puede juzgarlo es el propio interesado.

↘ **Cuando empiezo fallando, seguro que seguiré actuando mal.** El corredor que piensa así intenta predecir actuaciones futuras sin fundamento objetivo para ello. Intentar predecir el mal comienzo o una mala parte de la carrera es hacer una profecía que tiende a autocumplirse. Una de las cualidades que diferencia a un deportista con mentalidad ganadora de los demás, es su capacidad de reacción en los momentos críticos o frente a la adversidad.

↘ **No se aprende ni mejora perdiendo en las competiciones.** Cuando un corredor cree que no se aprende de las derrotas, está en un craso error. No es la mejor estrategia olvidarlo todo, cuanto antes. A veces se aprende más al perder que al ganar. La única actitud inteligente y productiva es analizar las causas de la derrota y evitarlas en la siguiente actuación o campeonato.

↘ **La falta de esfuerzo por agradar a los demás hará que todos te rechacen.** Esta idea, además de irracional, es un exponente claro de baja autoestima. Es preferible mostrarse ante los demás como uno es. Algunos te rechazarán y otros te aceptarán. Pensar que alguien puede ser aceptado por todos, es tratar de negar la realidad. Por ello si sales a trotar o participar en las competencias por otros no debieran ser parte de los motivos que impulse a hacerlo.

↘ **Si las cosas no salen como espero me contrariaré.** Este pensamiento surge en los corredores que se sienten excesivamente molestos ante cualquier tipo de problema, por ejemplo que se desabroche una zapatilla durante la carrera. Hay que contar con fallar algo que es considerado fácil, sin permitir que el error se convierta en un recuerdo obsesivo durante el resto de la corrida, ya que entonces se pierde la concentración y se deteriora el rendimiento.

↘ **La autocrítica antes, durante y después de una actuación, ayuda a rendir mejor.** Autoinculparse o criticarse con dureza, durante una competencia, a lo que conduce, es a rendir peor. La autocrítica que no conduce a la forma de corregir un error constituye una equivocación e interfiere en el rendimiento. Quedarse en la crítica es contraproducente, si no se utiliza como autoevaluación para corregir y mejorar las actuaciones futuras.

↘ **La falacia de las condiciones ideales.** La creencia irracional de que la actuación propia no puede ser la óptima porque las personas o las situaciones externas (pista, clima, organización) no son como uno quisiera, implica que se tiene tendencia a culpar a los demás de nuestros fallos y atribuir los éxitos ajenos a la fortuna.

↳ **Generalizaciones a partir de un solo caso.** Hay que aprender de las experiencias pasadas, pero dejar de intentar algo nuevamente, sólo porque no salió bien la primera vez, es desproporcionado. Pensar: *“soy un fracasado, si no cruzo la meta”*, sería más exacto corregirlo diciendo *“si no cruzo la meta en esta maratón, es un fracaso importante pero me prepararé mejor para la próxima vez”*.

La conclusión que podemos inferir, después de analizar algunos de los pensamientos inadecuados que pueden interferir en el rendimiento deportivo, es que las ideas o pensamientos irracionales, por serlo, tienden a producir efectos inadecuados. Al someterlos a la prueba del realismo vemos que no resisten un examen lógico, con lo que quedan despojados de su capacidad perturbadora del comportamiento. Si a esto añadimos su eliminación y sustitución por los pensamientos o autoconsejos correctos, estamos poniendo los medios para asegurar y mejorar el rendimiento deportivo y posibilitando una mejor disposición emocional frente al deporte.

