

ENTRENAMIENTO MENTAL PARA CORREDORES DE LARGA DISTANCIA



Fabián Campanini

- ✓ **Profesor de Educación física** (Jorge A. Coll – Mendoza – Argentina)
- ✓ **Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte**, UNIVERSIDAD DE VALENCIA - España
- ✓ **Máster Universitario en Alto Rendimiento Deportivo**, UNIV. MIGUEL HERNANDEZ - España
- ✓ **Máster Universitario en Dietética Y Nutrición General**, UNIVERCIDAD DE CADIZ – España

En el ámbito del deporte se tiene la idea dualista de considerar mente y cuerpo como dos entidades bien diferenciadas, El estrés que genera el entrenamiento y la competición puede alterar el estado emocional y en dicho continuo modificar parámetros bioquímicos, biomecánicas, de fuerza, velocidad, potencia etc. Por lo tanto es obvio que hay una interacción de subsistemas y no una mera suma de los mismos.

Las bases psicológicas que mejoran el rendimiento deportivo las podemos clasificar en:

- ✓ **Motivación:** Muchos autores señalan que la naturaleza de la motivación no es solo una, sino que va asociada a otras, ejemplo: Mejorar físicamente, perder peso, desafío personal, diversión etc.
- ✓ **Adicción positiva:** Sensaciones y pensamientos que aportan bienestar psicológico.
- ✓ **Adicción negativa:** Se refiere a trastornos como ansiedad, tensión, que producen con el tiempo síndrome de sobre entrenamiento.
- ✓ **Estilos de atención:** Asociación, disociación
- ✓ **Zona de óptimo rendimiento.**

¿Cuántas veces nos hemos preguntado en que debemos pensar cuando estamos corriendo? Cuando realizamos carrera continua es fácil evadirse, pero cuando realizamos series o cambios de ritmo el tema se complica, por ello hay una serie de entrenamientos que son obligados para aquellos que quieran mejorar su rendimiento.

Asociación, disociación: Esta técnica es bastante utilizada entre los corredores europeos y consiste en intercalar series, minutos o kilómetros durante los entrenamientos, **asociando** que consiste en prestar atención a variables como técnica, ritmo, frecuencia cardíaca, sensaciones generales, contrincantes y sentimientos o **Disociando** es evadirse por completo, enfocando los pensamientos en el paisaje, trabajo, es decir en variables externas.

Mi experiencia me dice que una mezcla de ambos es lo más rentable, a la hora de *entrenar* sobre todo en los Mesociclos iniciales de la temporada. Aunque a la hora de competir no hay duda y así lo demuestran numerosos estudios científicos, de que el mejor método es la asociación, que nos aporta niveles de concentración óptimos para afrontar

dichos retos. Por todo esto hay actividades aleatorias que nos facilitarán estos entrenamientos mentales, como:

1. **Afirmaciones y conversación interna:** Buscamos mejorar nuestra confianza con pensamientos positivos, recordando lo buenos resultados y lo bien que hemos preparado la prueba. Los pensamientos afectan directamente a los sentimientos y por consiguiente a la actividad atlética y a los movimientos.
2. **Respiración y meditación:** Una *respiración* correcta no solo te ayuda a relajarte sino que mejora tu actuación deportiva al oxigenar la sangre, transferir energía al cerebro, nervios y músculos. Por lo que revisar la respiración antes de cualquier competición debe formar parte de tu rutina precompetitiva.
La meditación es una forma de relajación, un tipo de técnica mental que emplea la mente para aquietar tus músculos, se suele utilizar una palabra como “*estoy bien*”, “*estoy en calma*”, que no contiene ningún significado o contenido especial aunque nos da tranquilidad. Se utiliza como recordatorio para mantener la mente libre y despejada, aunque centrada y atenta. Se suele realizar en un lugar tranquilo previo al entrenamiento o competición.

Los deportistas que son capaces de convertir experiencia negativas como la cólera, la frustración y agresividad en momentos positivos de vigilancia y atención, con altos niveles de oxígeno y energía. Esos son los triunfadores!!!!!!!!!!!!

3. **Imagen y visualización:** La creación de imagen es el proceso de recibir información a través de todos los sentidos a partir del medio exterior. Para ello antes debemos lograr buenos niveles de relajación. Esto nos sirve para perfeccionar nuestra técnica, táctica de carrera y preparar todas las variables que nos pueden surgir en una competición para poder afrontarlas con éxito.

Podemos preparar nuestras competiciones mediante la visualización de videos, fotografías, etc. Con todo esto creamos una imagen de cómo quisiéramos que fuese esa competición, y como nos gustaría vernos. “*En pocas palabras los que buscamos en un ensayo mental para nuestro futuro comportamiento motor*”.

Si estas intentando lograr un gran resultado y no eres capaz de visualizarlo, será pura casualidad que lo consigas. Sin embargo si imaginas tu objetivo y de verdad te ves a ti mismo lograrlo, entonces ya tienes una meta clara a la que apuntar, y una probabilidad muy alta de que consigas la victoria que pretendes.

Bibliografía:

- * Steven Ungerleider (entrenamiento mental para optimizar el rendimiento)
- *J.C. Jaenes & Caracuel (Maratón, preparación psicológica para el entrenamiento)
- * M. García Verdugo (Entrenamientos de resistencia)