



Cómo prepararnos para afrontar los temidos últimos kilómetros

Preparación mental para el final de las carreras

Por Mar Rovira @puppysta1975, 25-02-2015

Muchos de vosotros estaréis inmersos en la preparación de una media maratón o quizás vayáis ya a por los 42k. En cualquiera de los dos casos os tendréis que enfrentar con los temidos últimos km. Es en el tramo final donde muchos corredores bajan el rendimiento y sufren más de lo debido.

Como en la mayoría de deportes, **lo que realmente cuesta es CERRAR LAS COMPETICIONES**. Se observa muy claramente en deportes como el tenis y el golf. En el running también es complicadísimo acabar. Y se debe básicamente a que **nuestra mente se dispara y se instala en el FUTURO**. De repente por nuestra cabeza pasan pensamientos del tipo “**esto ya está**” o “**¡pero por qué se me hace tan largo si ya se acaba!**”...

¿Qué sucede?

Nuestra atención deja de fijarse en las guías que nos han servido para rendir durante la carrera y **se desvía a estímulos y pensamientos basados en lo que aún no ha ocurrido**, cosa que no nos ayuda para nada.

Recomendaciones.

NO CAMBIAR: no hagáis nada diferente de lo que habéis hecho hasta el momento. Fijaos en los mismos indicadores y replicad vuestro comportamiento.

ANTICIPAR: si estáis corriendo una maratón, ya sabéis que aún calculando perfectamente el ritmo de carrera, los últimos km son irremediamente de un gran sufrimiento, donde la glucosa “está en peligro de extinción”. Esto provoca que tanto física como mentalmente estéis disminuidos. Saber mantener la cabeza enfocada y reclutar la poca energía que queda es complicadísimo. La suerte es que sabéis que **os VA A PASAR SÍ O SÍ. Y cuando os pase ya tendréis una estrategia trabajada y entrenada.**

Para los que os hayáis decidido por la media, los problemas serán principalmente de tipo mental. Pero podréis pensar con un poco más de claridad que vuestros compañeros de la maratón. Así pues, anticipad vuestro plan y quedaos en el PRESENTE.

ENTRENAR: en las tiradas largas dentro de vuestro plan, marcad en rojo los últimos 2-3 km. Os propongo que **el objetivo de esos entrenamientos sea acabar los últimos 3 km con una concentración superior al resto**. Y anotad las dificultades que os habéis encontrado para mejorarlas en la siguiente tirada. Como siempre digo y predico con el ejemplo, **se mejora HACIENDO**.

ANCLAR: Este trabajo requiere de asesoramiento profesional. Porque la atención que se necesita para correr no es la misma atención que se necesita para jugar al fútbol. Pero si que os puedo decir para que os sirva, que os fijéis en vuestra respiración, en vuestra postura corporal y lo intercaléis con estímulos externos de vez en cuando. Ah! Y mantened a raya vuestro diálogo interno.

¡Feliz final de carrera!