

Trucos mentales que animaran tus bajones en carrera

Publicado por Running de Ciudad el Mar 9, 2016 |



Todo está en la cabeza. Eso no es un dicho, es una realidad. Podemos haber entrenado muy estrictamente, descansado muchísimo y seguido rigurosamente la dieta. Pero si nuestra cabeza se empeña en ser negativa dará al traste con toda nuestra preparación. Por ello en una carrera nuestros pensamientos son claves. Convirtiendo la mente en nuestra peor enemiga o por el contrario, ser la que tire de nosotros llevándonos hasta la meta. Queremos mostrar pequeños trucos o pensamientos a los que debemos dirigir nuestra cabeza cuando las fuerzas se reduzcan y necesitemos un extra durante la competición.

1. Picarte a ti mismo es la mejor manera de no bajar la guardia. Recuerda la marca que te propusiste alcanzar. Si eso no es suficiente, motivarte con los compañeros para alcanzar una buena marca puede ayudarte en carrera.
2. Piensa en las personas como amigos o familia que te han acompañado, han hecho esfuerzos o te han venido a ver, ¿cómo les vas a fallar retirándote ahora?.
3. Tu pareja. Recuerda y cuantifica cuanto tiempo has dejado de estar con ella por los dichos entrenamientos como para que encima aguante tu mal humor o depresión por no haber logrado tu meta.
4. Fracciona en tu mente la carrera y ponte diferentes metas en cada tramo, y así animarte cada vez que superas una.
5. Sobrevalorarte no es pecado. Corres contra ti mismo así que pensar que puedes con todo te dará fuerzas. Palabras o frases que sabes que te animan porque en los entrenamientos han funcionado.

6. Piensa en todos aquellos que te llamaron loco o que creían que eso era mucho para ti.
7. Recuerda todo el sufrimiento pasado en los entrenamientos y que todo eso no puede ser en vano, de algo tiene que servir.
8. Planea algo divertido o relajante que realizarás cuando finalices la competición. Esto te dará ganas de acabar para poder disfrutarlo.

Guarda estos pensamientos en un archivo de tu mente y abre la carpeta cuando las exigencias de la carrera te lo demanden. Tu cuerpo es el ordenador pero tu mente es el sistema operativo.