

10 trucos para mantener tu motivación

Si te cuesta coger fuerzas para salir a correr, este decálogo te ayudará a conseguirlo.



22/10/2012 - runners.es

1. ELIGE OBJETIVOS QUE SE AJUSTEN A TUS POSIBILIDADES REALES

Ni unos que sean excesivamente complicados de alcanzar, ni tampoco otros muy fáciles. Es conveniente que busques lograr aquello que se adecúe perfectamente a tus verdaderas facultades. De esta forma, cuando pienses en el puesto que puedes alcanzar en una carrera, en la marca a conseguir, en la cantidad y dureza de los entrenamientos o en cualquier otro aspecto donde te plantees retos, sé sincero contigo mismo y mantente dentro de los límites razonables.

2. ENTRENA EN CONDICIONES FAVORABLES

Las condiciones de entrenamiento ayudan (o todo lo contrario) a que puedas mantener tu motivación durante todo el año. Las pistas o el lugar de entrenamiento, los compañeros, la relación con el entrenador, la distancia al lugar de entreno... son importantes para superar momentos duros.

3. MANTÉN SIEMPRE TU DEPÓSITO DE MOTIVACIÓN LLENO

Es lógico que haya periodos del curso deportivo en los que tu motivación esté más alta o más baja, pero para que tu rendimiento sea bueno durante toda la temporada tendrás que tener una dosis mínima de motivación para hacer tu entreno o competición “como toca” y buscar estrategias adecuadas para ello. La clave: plantearte objetivos que sean atractivos y estén lo suficientemente cercanos como para que tu nivel de motivación no disminuya.

4. ANTICIPATE A LAS DIFICULTADES

Procura estudiar las posibles contratiempos que te vas a encontrar tanto en entrenamientos como en competición, y ofrece soluciones para ellos antes de que ocurran. Así te sentirás más seguro, te afectarán mucho menos y evitarás el desánimo.

5. BUSCA ACTIVIDADES ALTERNATIVAS AL RUNNING

Es bueno entrenar duro, cuidarse y trabajar fuerte para mejorar pero no lo es tanto obsesionarse en exceso por correr, incluso esto último puede ser muy perjudicial. Es adecuado que busques actividades que te ayuden a desconectar (por supuesto no deben ser incompatibles ni perjudicar tu puesta a punto). Una buena lectura, salir con los amigos, estudiar... Eso ayudará a que rindas mejor.

6. ASEGÚRATE DE QUE VAS CONSIGUIENDO METAS

Sé consciente de tus logros, ya sean resultados (marca, puesto...) o bien un trabajo bien hecho. Siéntete orgulloso de lo que haces y no te centres únicamente en lo que deberías haber hecho o en cómo podías haber entrenado mejor.

7. VALORA TANTO TUS RESULTADOS COMO TU ESFUERZO Y TU TRABAJO

Es habitual centrarnos sólo en los resultados que conseguimos (o que no conseguimos) y no tanto en el proceso, es decir, en cómo competimos, cómo hemos entrenado, las decisiones que hemos tomado... A veces, un pequeño (o gran) detalle hace que no podamos lograr ese resultado esperado, pero eso no significa que no hayamos hecho otras muchas cosas bien. Valora todo en su justa medida y mejora aquello que puedas mejorar, pero teniendo en cuenta todos los aspectos de tu trabajo.

8. RECUERDA POR QUÉ HAS REALIZADO TUS MEJORES MARCAS

En ocasiones nos obsesionamos en lo que hicimos en el pasado y pensamos que, porque sí, tendríamos que hacer lo mismo en el presente. Recuerda el esfuerzo que te costó hacer tus mejores marcas y no sólo el momento en que las conseguiste. Todo éxito viene a causa de un trabajo y es conveniente que lo recuerdes, tanto como para mejorar lo que hiciste como para que te sirva de modelo para lograr futuros éxitos.

9. ANALIZA LOS ERRORES DE FORMA CONSTRUCTIVA

Los errores ocurren y son una buena oportunidad para mejorar. Esta idea te ayudará a aceptar que, como humanos todos cometemos errores y son, de alguna manera, necesarios para que progreseemos día a día. Es bueno que quieras ser cada vez mejor, pero también lo es que aceptes los errores como parte del proceso.

10. DIVIÉRTETE HACIENDO LO QUE MÁS TE GUSTA

Entrenes y corras por el motivo que sea, siempre lo harás mejor con una adecuada dosis de diversión. Si no te diviertes lo suficiente, algo pasa. Es cierto que, cuando tu nivel de competición es muy alto, es más difícil que puedas disfrutar con tu entrenamiento y tu competición, pero también lo es que, si consigues divertirte, tu rendimiento será mayor. Recuerda tus inicios, por qué te gusta correr, qué es lo que hace que disfrutes corriendo... y haz lo posible por mantener la esencia de tu deporte.