

LA MALDITA VOZ QUE TODO CORREDOR ESCUCHA



RunFitners — junio 14, 2015



Entrenar y fortalecer tu cuerpo, es indispensable para **mejorar el rendimiento** en tus carreras y entrenamientos.

Sin embargo, el cuerpo trabaja en forma conjunta con tu **mente** en cada kilómetro que corres. “Tu cuerpo hacer, lo que tu mente le dice”.

Aunque muchos lo olviden, además de entrenar tu cuerpo para la exigencia deportiva, es importante que prepares tu mente para la **incomodidad** de una carrera.

Como consecuencia de este olvido, demasiados terminan cayendo en las redes de **la maldita voz que todo corredor escucha**.

ESA MALDITA VOZ

Lo que llamamos “la maldita voz que todo corredor escucha” es esa voz que **todo corredor escucha en una carrera o entrenamiento duro**.

La “maldita voz” suele **buscar y repetir en tu mente las excusas más diversas** para hacerte bajar el ritmo al que corres y hasta detenerte.

Frases como “hoy me siento mal”, “estoy muy cansado”, “no voy a llegar”, “no puedo mas”, “no tiene sentido”, **son repetidas una y otra vez** por la maldita voz de un corredor.

Lamentablemente “la voz maldita” puede ser muy insistente y el gran problema no es escucharla sino **creer en lo que está diciendo**.

La “voz maldita” existe, la escuchan la mayoría de los corredores, pero **cada uno reacciona** de una manera diferente.

Están quienes controlan esos pensamientos negativos y se sobreponen, y aquellos que se dejan dominar por las dudas y **la voz maldita**.

COMO SILENCIAR A LA VOZ MALDITA

Lamentablemente **no existe una forma infalible** de silenciar a la maldita voz negativa de un corredor.

La experiencia, el estado de ánimo y la personalidad de cada corredor, son factores que **afectan directamente la respuesta** de cada corredor a los pensamientos negativos.

Sin embargo, la receta mas recomendada para silenciar a la voz maldita es a través de **afirmaciones positivas**.

Recordar carreras o entrenamientos anteriores donde caíste en la trampa de escuchar los pensamientos negativos, **recordar experiencias mas complicadas** y que pudiste superar son algunas de las estrategias.

***Ezequiel Brahim** dice: “Los errores del pasado no pueden cambiarse y las condiciones del presente (clima, terreno, salud, etc.) tampoco. Por lo que, la manera de llegar en “forma” mentalmente, es enfocados en nuestras mejores armas y visualizando positivamente la carrera. Esto más aún debería potenciarse durante la misma; cualquier situación tiene siempre una visión positiva posible, es esa la que nos permitirá resolver de la manera más “fácil” los mayores obstáculos.”*

Algunas **frases que pueden ayudarte** a resolver pensamientos negativos concretos, son los siguientes:

“Si me detengo ahora, seguramente me sienta desilusionado mas tarde”

“No estoy realmente cansado físicamente, ya he pasado por esto antes”

“Tuve entrenamientos donde sufrí mas que esto”

“En solo un rato, esto habrá terminado”

Otros corredores **utilizan otras técnicas** para distraer la mente ante los momentos difíciles: contar los pasos, cantar una canción en la cabeza, o recordar buenos momentos deportivos también suelen funcionar.