

LAS LARGAS DISTANCIAS: UNA LUCHA ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE

(Por María Zubia del Barrio, psicóloga)

No cabe duda de que una Triatlón (sea de invierno o no) o Duatlón probablemente sean dos de los deportes más duros y sacrificados que existan. Evidentemente tener las aptitudes físicas necesarias es imprescindible para un rendimiento óptimo; no obstante, en las pruebas en las que predomina la larga distancia, resulta muy fácil dejarse llevar por las emociones a lo largo de toda la prueba. En el caso de la Duatlón, no olvidemos que nos encontramos ante un reto que implica, en primer lugar, tener fondo y aguante para correr a pie, y por otro lado fuerza, potencia y velocidad en las piernas encima de la bicicleta para superar puertos, largos tramos en llano.... Estas son razones más que suficientes para perjudicar aún más el estado físico del corredor. En este sentido el aspecto mental juega un papel fundamental. Es muy fácil que subiendo el puerto comiencen calambres en las piernas, sofocos, fatiga, y tu cabeza te diga *“no puedo más”* *“no lo voy a conseguir, a este ritmo yo no puedo seguir...”*. Es cierto que las piernas te pesarán, te dolerán y sentirás que no puedes más, pero realmente no es así. Ahí es la cabeza la que está haciéndote jugar un mala pasada. Tienes que conseguir vencerle y en tu mano está. Tú no puedes hacer nada para segregar menos ácido láctico, ni para que haga menos calor, o para que los contrincantes corran menos. Pero sí hay otros elementos que sí. Tú y tus objetivos mejorareis si te centras en las cuestiones que están bajo tu control: **tus pensamientos están bajo tu control**. Son éstos los que dirigen tu atención, tu confianza y tu actuación. Piensa en el fracaso y fracasará. Piensa en la fortaleza y te sentirás fuerte. Piensa que eres capaz y lo serás.

En muchas ocasiones ocurre que antes de la salida el corredor es invadido por una serie de dudas, miedos e inseguridades que le hacen cuestionarse si está realmente preparado para la carrera, si lo va hacer según sus expectativas y objetivos o si será capaz de lograrlo. Ponte en esa situación. Supón que en el momento de actuar tus pensamientos se desvían hacia cosas como *“qué nervioso estoy”* o qué terrible sería para ti si fracasaras cuando has estado tanto tiempo preparándote. ¿Qué puedes hacer entonces?

- Recuerda que has entrenado para esta actuación y que eres capaz de hacerlo (porque lo has hecho anteriormente, y si es la primera vez, los entrenamientos te han ido diciendo si estás preparado o no).

- Céntrate en los que quieres que ocurra (*“aguanta hasta el final con esta zancada”*) en vez de en lo que quieres evitar o que no suceda (*“a este ritmo no voy a poder terminar”*)
- Recuerda en qué te concentraste durante tu mejor actuación en el pasado o tus mejores entrenamientos.
- No pienses en el resultado que deseas obtener. Piensa únicamente en algo tan sencillo como *“hacerlo lo mejor que puedas”*, sin pensar en las posibles consecuencias. Céntrate en tu preparación, en el calentamiento y en hacer tu trabajo (es decir, todo aquello que está bajo tu control).
- Piensa en tus puntos fuertes, en el feedback que los entrenamientos te han dado y confía en ti. No tienes nada que perder y mucho que ganar, sólo hazlo como lo has estado haciendo en los entrenamientos. No intentes probar cosas nuevas el día de carrera. Límitate a lo que has hecho hasta ahora.

Por otra parte, es muy frecuente que en plena carrera, en mitad de una larga etapa con llanos largos, puertos interminables y rompe piernas, etc. surjan un gran número de sensaciones negativas en el cuerpo del corredor que pueden mermar sus fuerzas y en consecuencia, desconfiar de su capacidad para llevar a cabo la prueba de manera óptima. Otra vez me remito a los pensamientos que avasallan al atleta en estos momentos tan delicados, que lo que hacen es disminuir su concentración, y en consecuencia, su confianza en sí mismo. A continuación expongo diferentes estrategias atencionales que pueden llevarse a cabo a lo largo de una dura etapa:

Atención al cansancio/dolor

- Asociar las sensaciones de cansancio/dolor al rendimiento deportivo de la carrera (por ejemplo: *me duelen las piernas pero estoy a punto de acabar*”, *“si aguanto hasta el último control estaré cerca de la meta*”, *“estoy algo cansado pero ya llevo 100 km*”, *“ a pesar del dolor he conseguido otro kilómetro*”, *“estoy cansado porque estoy consiguiendo mi objetivo”*...).
- Asociar las sensaciones de cansancio/dolor al rendimiento exitoso en anteriores carreras (*“otras veces he estado cansado cuando quedaba esta distancia y lo he conseguido”*...).
- Recordar otros momentos difíciles de la misma carrera que se hayan superado con éxito.

Distracción/atención

- Detectar con precisión las sensaciones concretas del dolor.
- Autoevaluar el grado de cansancio/dolor utilizando una escala de 0-10 puntos.
- Imaginar procesos que controlan el dolor (por ejemplo: que la zona del dolor está anestesiada).
- Transformar las sensaciones de dolor (por ejemplo: que es consecuencia de un masaje).
- Utilizar autoinstrucciones apropiadas (por ejemplo: “puedo controlar mi cansancio”, “ya lo he hecho otras veces”, “lo estoy controlando”).

Distracción al cansancio/dolor

- Céntrate en la técnica de la tarea, en el redondeo del pedaleo, en la posición del cuerpo...
- Céntrate en el ritmo de la carrera, en la actividad monótona de cada zancada o pedalada, contar las respiraciones...
- Autoevaluar la intensidad del esfuerzo utilizando una escala de 0-10 puntos: comprobar si la intensidad responde al plan trazado.
- Centrarse en la estrategia de la carrera (“¿Cuál es mi próximo objetivo?, ¿cuál es mi objetivo para el siguiente tramo?, ¿debo modificar mi estrategia?”).
- Recordar los objetivos que ya se hayan conseguido en la misma carrera.

Distracción/distracción

- Pensar en otra cosa, en algo entretenido o agradable (que no sea estresante) ajeno a la carrera.
- Charlar con otros compañeros.
- Seguir atentamente la música de los auriculares.
- Centrarse en el entorno; reconocer las calles por las que se está pasando, apreciar el paisaje...

Definitivamente, una prueba de larga distancia no es una tarea fácil de superar. Nos encontramos ante un gran reto, en el que el ganador no será únicamente el corredor que más capacidad física posea, sino aquel que sea capaz de vencer la batalla a su peor enemigo: su propia mente.