EL PODER DE LA MENTE EN LAS PRUEBAS DE LARGA DISTANCIA

Muchos Deportistas sueñan con hacer realidad el gran objetivo de su vida deportiva y no es otro que una prueba de larga distancia, una prueba de resistencia extrema para la que planificamos entrenamientos, alimentación, descansos… pero en ocasiones dejamos de lado una óptima preparación mental que es la clave para cruzar esa ansiada meta**: “*El entrenamiento nos lleva a la línea de salida, la mente nos lleva a la meta”***

En el mundo del deporte, existen muchos casos en los que unos determinados condicionantes genéticos marcan la trayectoria final del atleta, jugadores de basket con velocidad y agilidad pero además con 200 cm de altura, nadadores que realizan maratonianas sesiones de entrenamiento a lo que añaden unas condiciones biomecánicas y antropométricas determinadas, velocistas de 100 metros lisos en atletismo, saltadores de altura y otros muchos casos. Pero cuando hablamos de pruebas de resistencia extrema, Ironman, ultra trail , montañismo o travesías de larga distancia, la importancia de estos estos factores referentes a características físicas condicionantes disminuye y cobra relevancia el factor mental y como refiere el entrenador ***Gómez , R “en este tipo de pruebas lo esencial es la mentalidad”.***

Antes de abordar la verdadera importancia de una correcta preparación mental basándome objetivamente en estudios científicos, voy a enumerar una serie de factores previos a cualquier prueba deportiva que considero imprescindible e incluso determinantes que debemos plantearnos antes de comenzar cualquier tipo de entrenamiento físico o planificación, es a lo que yo llamo la ***actitud*** o nuestro ***modo de vida.***

Hace unos meses rechacé entrenar a un triatleta que pretendía realizar un Ironman (triatlón de larga distancia, 3,8 km nadando 180 km en bicicleta y una maratón a pie).En la entrevista previa le pregunté como era su vida familiar, estaba muy feliz casado y con dos hijos, mi siguiente pregunta fue lo que pensaba su mujer de aquella competición, si ella estaba de acuerdo y como lo llevaría, él me contesto que realmente no lo sabía, nunca había preparado pruebas de esa distancia. No hubo más preguntas, un ironman es un modo de vida donde toda su familia debe estar implicada, que pasaría cuando llegaran las sesiones de fin de semana donde hay que hacer 5 horas de ciclismo + 90´ de carrera y el resto del domingo comer y descansar, y así semana tras semana…

**Repasemos por tanto como debe ser nuestro proyecto de vida previo al reto**

*COMPROMISO.*

 Hace muchos años, el Gran profesor Torres Guerrero, J. Nos dijo: - “ *no es suficiente soñar que se corre tan rápido como el viento, hay que sentir cada mañana como la brisa fresca te golpea la cara”.*

 Es fácil tener grandes sueños y fijarse altas metas antes de que comience la temporada, la verdadera prueba de compromiso no consiste en hablar, sino en actuar. El compromiso real está presente 365 días al año las 24 horas. Llegar a la línea de meta requiere vivir, respirar, comer y dormir por esa meta, **literalmente.**

 Entrenar, comer y descansar, son considerados como los tres pilares básicos para preparar pruebas de Larga distancia, a los que yo añadiría un cuarto pilar, disfrutar con lo que se está haciendo y estar orgulloso de ello.

 La comida es nuestro combustible, acelera la recuperación, repone la energía gastada y almacena nutrientes.

 (***recomendamos realizar*** <http://physicaltrainingsport.com/es/capacitacion/programacion-planificacion-triatlones-media-larga-distancia>)

 En cuanto al resto de pilares, el sueño y el entrenamiento, según Friel, J. (2009) “*tienen un efecto sinérgico en la condición física. Ambos pueden liberar la hormona del crecimiento de la hipófisis, esta hormona acelera la recuperación, reconstruye la masa muscular y degrada la grasa”*

En la siguiente tabla recomendamos una serie de pautas horarias para llevar con rigor estos pilares básicos de nuestra preparación, vitales para empezar adaptarnos a nuestro **modo de vida**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Dos sesionesen día laboral | Dos sesionesfin de semana |
| 6:30 | Levantarse | --- |
| 7:00 | Entreno 1 | Levantarse y comida |
| 8:00 | --- | Entreno |
| 8:30 | Comida | --- |
| 9:00 | --- | --- |
| 11:00 | --- | Comida |
| 12:00 | Comida | --- |
| 14:00 | --- | Comida |
| 15:00 | Comida | Siesta |
| 17:00 | --- | Entreno 2 |
| 19:00 | Entreno 2 | --- |
| 21:30 | Comida | Comida |
| 22:30 | Dormir | --- |
| 23:00 | --- | Dormir |

Soy consciente de la dificultad de adaptar estos horarios a tu vida laboral/familiar, si es realmente imposible, puede que este nivel de compromiso no sea el adecuado para ti. De hecho, debemos pararnos un momento y pensar en “*lo que se quiere”* frente a lo que “*se debe”.*

 *MOTIVACIÓN Y FORTALEZA MENTAL*

Hay muchos entrenadores de atletas de ultrafondo, entre los que me incluyo, que piensan que la clave para trabajar duro es mental y no física.

En primer lugar tenemos que buscar retos que nos apasionen y no hará falta poner el despertador para enfrentarnos a una sesión de larga duración, hacer lo que nos gusta y buscar nuestras propias motivaciones hará que tengamos ***confianza*** en nosotros mismos y evitemos el mayor de los problemas mentales que pueden surgir ante este tipo de pruebas deportivas, ***el miedo,*** Sinna, P***.” tener miedo es dudar de uno mismo”***.

Llega el momento de plantearnos una serie de cuestiones a las que solo puede responder el propio deportista, esas respuestas serán claves para el éxito y con esto no me refiero a quedar primero en cierta prueba deportiva, cuando hablo de conseguir el éxito me refiero a que supera los retos que se fija. Simplemente le pone dedicación y fuerza de voluntad a todo lo que hace.

Estas preguntas son:

* *¿Deseo aprender y prosperar?* Los deportistas con mayor fuerza mental son aquellos que más ganas tienen de saber y mejorar.
* *¿Soy autodisciplinado?*. Tengo marcada una frase del primer entrenador que tuve en mi vida de triatleta, Antonio García Moreno: *“el día que toca correr, se corre”*
* *¿Creo en mí mismo?* Si pienso que no puedo cruzar la línea de meta y creo que es imposible, el entrenador poco puede hacer.
* *¿Tengo paciencia?* Fundamental para superar los obstáculos que seguro aparecerán, pequeñas lesiones y contratiempo exteriores a la competición que no pueden hacer que me desespere e igualmente no cuestionar los entrenamientos ni salir a correr para hacer más kilómetros en semanas de descarga por pensar que no se está haciendo lo suficiente.

Según mi experiencia, si se carece de algunas de estas cualidades, no deberíamos proponernos realizar pruebas de gran esfuerzo físico o de ultra resistencia y conformarnos con otro tipo de competiciones igualmente satisfactorias y seguramente más saludables, no pasa nada si nunca cruzo la meta de un **IRONMAN.** Pero si realmente lo quieres, ve a por él.

ASPECTOS A TENER EN CUANTA PARA LA PREPARACIÓN MENTAL

Planificar la temporada**.** Una correcta planificación, en cuanto a factores mentales serefiere, genera confianza y tranquilidad reduciendo el estrés y la ansiedad.

Dentro de esta planificación deben estar presentes objetivos a corto, medio y largo plazo. Cuando me refiero objetivos a corto plazo, quiero decir que se deben plantear entrenamientos alcanzables y reales para no dar lugar a frustraciones demasiado pronto. Conozco a algunos entrenadores que perjudican enormemente a sus atletas al plantearles ritmos, marcas o puestos clasificatorios demasiado exigentes consiguiendo una prematura retirada del deportista.

Experiencia previa. ***Knechtle R(2014)*** Recopiló las edades de todos los que finalizaron las pruebas más importantes en las distancia olímpica, medio-ironman e ironman durante 10 años (2003-2013) con los resultados que podemos observar en el siguiente gráfico.

EDAD

***Knchetle, R. (2014). Categoría Femenina.***

EDAD

***Knchetle, R. (2014). Categoría Masculina.***

DISTANCIA

Existen otros estudios, como el de ***Lapers (2013),*** que avalan la importancia de la experiencia a la hora de buscar mejoras en el rendimiento en pruebas de larga distancia, incluso añaden otro factor, el de la edad, relacionándolo en cierto modo con esas mejoras de las que hablábamos. Lapers, R. hace una comparativa de edad y rendimiento de los participantes del Ironman de Kona, la participación de los menores de 25 años fue disminuyendo en cuanto a la participación de los mayores de 40 años no solo aumentó, sino que mejoraron significativamente sus tiempos finales.

Pero la cuestión es, ¿cómo conseguimos experiencia en un atleta que se enfrenta por primera vez a una prueba de larga distancia?, la respuesta está en consonancia con el apartado anterior, la planificación, tenemos que incluir pruebas de cierta exigencia a lo largo de su temporada de entreno. En el supuesto caso de enfrentarnos a un Ironman, se deben incluir en el calendario pruebas del tipo medias maratones y maratones, half, travesías a nado…

Recomendamos para tener claro como colocar este tipo de pruebas de forma correcta realizar: <http://physicaltrainingsport.com/es/capacitacion/programacion-planificacion-triatlones-media-larga-distancia>)

CONTROL DE LOS FEEDBACK. ¿Cómo, cuándo y cuántos refuerzos positivos? ¿Cuáles son los más convenientes?.

Para dar respuesta a estas preguntas voy a basarme en el estudio científico de ***(Carpentier & Mageau, 2013 y ampliado en 2016).*** Donde demuestran la forma correcta de conseguir autoconfianza y seguridad ante la competición y entrenos de calidad con feedback de refuerzo positivo, destacando los logros y mejoras que se están consiguiendo, frente a la retroalimentación más severa o negativa con correcciones y destacando los aspectos a mejorar solo beneficiosas para determinados atletas con alto grado de tolerancia.

***Garrido, J. (2011***) Nos indica la forma correcta de realizar este tipo de correcciones y adaptaciones en los entrenamientos que a veces son necesarias, empezando siempre por referirnos a un aspecto positivo. Como ejemplo no puede valer, “Buen ritmo en las tres primeras series, si bien a partir de la tercera…”

INCLUIR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN. Considero muy interesante y efectivo introducir sesiones de relajación y técnicas respiratorias en los entrenamientos de pruebas de larga distancia, la forma más correcta sería a través de actividades como pilates o yoga, en este mismo sentido se pronuncian. ***Pelka, M***. y colaboradores en sus recientes investigaciones de este mismo año.

 Tenemos que tener muy presente como afecta a la carga total la introducción de este tipo de sesiones, en el siguiente taller veremos como introducirlas en los diferentes periodos de la temporada <http://physicaltrainingsport.com/es/capacitacion/programacion-planificacion-triatlones-media-larga-distancia>)

VENCER EL PRIMER DÍA DE PEREZA. Es un momento clave en la preparación de cualquier deportista de larga distancia, ese primer día que no nos apetece salir a entrenar, que nos cuesta levantarnos, si luchamos contra esa pereza y vencemos este primer día de bajón de ánimos, tenemos mucho ganado, no lo olvidemos ni como entrenadores ni como deportista.

EL DIA DE LA PRUEBA. Son muchas las crónicas que he leído de atletas que han concluido con relativo éxito pruebas de ultra resistencia, analizando detalles de como acometer mentalmente los periodos de bajón físico y anímico que con mucha probabilidad nos encontraremos el día crucial. Casi todos coinciden en no pensar lo que aún nos queda, no pensar lo cansados que estamos y lo que estamos sufriendo, tenemos que ponernos pequeñas metas como llegar al próximo avituallamiento, a la próxima disciplina en caso de triatlón, a la próxima bajada si nos referimos a ultra trail...

 Resulta válido igualmente llevar objetos que nos puedan recordar momentos felices, como pueden ser una pulsera de tu hija, alguna prenda especial y por último también son muchos los que visualizan la meta con su familia, entrenador o amigos esperando o sentados en un bonito establecimiento una vez terminada la prueba con sensación de total satisfacción, pensemos en todos los entrenamientos que hemos realizado y que nos lo merecemos!!

 Espero que con esta lectura, tanto si sois entrenadores o atletas, estéis más cerca de la línea de meta, ***porque “Los campeones están hechos de algo que tienen en su interior, un deseo, un sueño, una visión”.-Muhammad Ali.***

BIBLIOGRAFIA

* Ajram, J. “¿Dónde está el límite?”. Ed. Plataforma. Barcelona (2013)
* Carpentier, J. & Mageau, GA. “Predicting Sport Experience During Training: The Role of Change-Oriented Feedback in Athletes' Motivation, Self-Confidence and Needs Satisfaction Fluctuations. (2013)
* Friel, J. “The triathlete´s training bible”. Ed. Paidotribo. Barcelona (2009)
* Friel, J. “Fast after 50. How to race strong for the rest of your life” Ed. Velopress. Colorado (2015)
* Knechtle R, Rüst CA, Rosemann T, Knechtle B. “The best triathletes are older in longer race distances - a comparison between Olympic, Half-Ironman and Ironman distance triathlon.” (2014).
* Lepers R, Rüst CA, Stapley PJ, Knechtle B. “Relative improvements in endurance performance with age: evidence from 25 years of Hawaii Ironman racing.” (2013)
* Masters KS, Ogles BM, Jolton JA. “The development of an instrument to measure motivation for marathon running: the Motivations of Marathoners Scales (MOMS).” (1993)
* Pelka M, Kölling S, Ferrauti A, Meyer T, Pfeiffer M, Kellmann M. “Acute effects of psychological relaxation techniques between two physical tasks”. (2016)

REFERENCIAS WEB

* [WWW.g-se.com](http://WWW.g-se.com)
* <http://www.lifeder.com>
* <http://physicaltrainingsport.com/es/>
* <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>