

# Volver a empezar: estrategias (2ª parte)

{por David Llopis Goig\_ Psicólogo del Deporte y profesor de Psicología de la Universidad de Valencia}

La vuelta a los entrenamientos después de un largo periodo de inactividad no resulta fácil. Volver a entrenar no siempre conlleva alcanzar nuevamente el hábito de correr. No todo el mundo tiene suficiente fuerza de voluntad para conseguirlo. En ocasiones, como pudimos ver en la primera parte de este artículo, se cometen errores importantes al volver a los entrenamientos y no se logra alcanzar el objetivo. Aquí exponemos diferentes estrategias que pueden facilitar la consolidación del hábito de correr y entrenar./

## Situación de partida

UN PRINCIPIO BÁSICO DEL FUNCIONAMIENTO PSICOLÓGICO DE LAS PERSONAS es que realizamos aquellos comportamientos que nos aportan beneficios, sean externos (un sueldo, una gratificación) o internos (sentirnos mejor, potenciar nuestra autoestima), y dejamos de realizar aquellas conductas que no nos aportan nada positivo o que generan efectos desagradables. Cuando empezamos a correr no debemos olvidar este principio ya que va a ser una de las claves fundamentales para que logremos consolidar nuestro hábito. ¿Qué es lo que sucede cuando empezamos a realizar una actividad física como correr? Fundamentalmente que, durante las primeras semanas, las "ganancias" que obtenemos son inferiores a los "costes" que tenemos que "pagar". Durante las primeras sesiones de entrenamiento nos vamos a encontrar con muchas situaciones que nos van a generar malestar, como por ejemplo el cansancio, el dolor muscular o la disminución del tiempo disponible. Y durante este periodo, los beneficios físicos aún no los percibi-

mos. Es decir, no nos encontramos más fuertes y con más resistencia, ni mejor fisiológicamente. Estos beneficios tardarán un tiempo en estar presentes, pero llegarán si nos mantenemos en nuestro plan de entrenamientos.

Si queremos lograr nuestro objetivo de volver a ser corredores es importante que nos centremos durante esta primera fase en los beneficios psicológicos. Estos los podemos recibir desde el primer entrenamiento y son los que nos van a mantener motivados, especialmente durante esta fase de acondicionamiento. Son los que van a compensar los "inconvenientes" que nos genera volver a los entrenamientos. A continuación exponemos unas ideas que pueden ayudar a lograr el objetivo establecido, potenciando los beneficios psicológicos.

## Recaba información

Los corredores que consiguen mantener su afición durante más tiempo suelen ser aquellos que poseen una información adecuada sobre los principios generales del entrenamiento. Por eso es fundamental documentarse. Además de mejorar tu longevidad como atleta, te va a servir para ajustar tus expectativas, especial-

El cansancio y el dolor muscular aparecerán en las primeras sesiones y no percibiremos aún los beneficios.





Leer libros, revistas y publicaciones en general nos será de gran utilidad.

mente en esta fase de retorno. En ocasiones nos hemos encontrado con corredores que han dejado de serlo durante unos años y, cuando han vuelto a empezar, ya estaban pensando en correr un maratón en unos pocos meses. Te recomendamos que leas libros, revistas y publicaciones sobre el mundo del corredor. Puede ser una buena ocasión para volver a leer los excelentes artículos de nuestro compañero de revista, Jesús Castelló, en los que vas a encontrar muy buenas recomendaciones y consejos sobre los fundamentos del entrenamiento aplicados a la carrera de resistencia.

## **Decide qué quieres lograr a corto plazo**

Durante las primeras semanas es especialmente importante que cuidemos la motivación. Establezcamos objetivos a corto plazo y concretos, que podamos alcanzar y que hagan referencia a nuestro propio rendimiento. Es importante que tengamos en cuenta también nuestras posibilidades de tiempo. De nada sirve establecer grandes objetivos si no disponemos de tiempo. Por ejemplo, podemos proponernos para los primeros quince días hacer cuatro sesiones semanales de entrenamiento de una hora, de las cuales dos sean de carrera continua más ejercicios de fortalecimiento, una de natación y la otra de bicicleta.

## **Establece tu plan de entrenamiento**

Durante esta primera fase de acondicionamiento los esfuerzos son muy superiores a los beneficios, como ya hemos dicho. Por esta razón es importante que seleccionemos las actividades que más satisfacción nos aporten. Tengamos presente a la hora de establecer el plan de entrenamiento nuestras preferencias (por ejemplo ir en bicicleta, jugar un partido de fútbol o de baloncesto), nuestros circuitos preferidos para correr y los entrenamientos que menos nos cuestan hacer. Seleccionemos actividades físicas gratificantes por sí solas. Teniendo presente nuestras preferencias y los objetivos estableceremos nuestro plan de entrenamiento. Nuestro consejo es que aprovechéis la ocasión para contactar con un entrenador o especialista en entrenamiento deportivo. Te será muy útil. Además, es el momento de

realizar el oportuno reconocimiento médico. No olvides que el objetivo de esta fase inicial de acondicionamiento es adquirir y consolidar nuevamente el hábito de hacer ejercicio y de correr. Es decir, es una fase fundamentalmente de acondicionamiento psicológico.

## Evita obstáculos y ponte facilidades

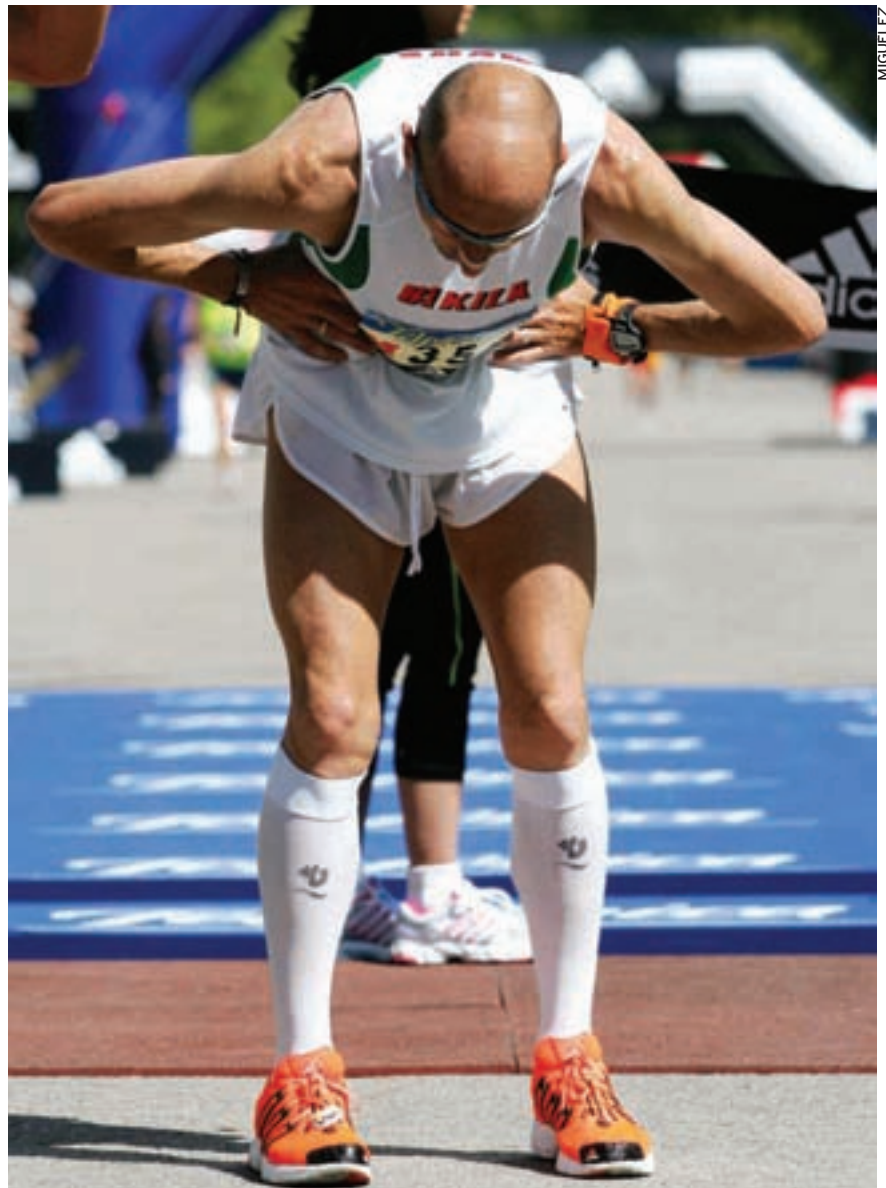
Antes de empezar a aplicar tu plan de entrenamiento dedica un poco de tiempo a reflexionar sobre las circunstancias que pueden interferir en tus entrenamientos. Estás a tiempo todavía de variarlo si observas que, por ejemplo, los horarios que has establecidos no son muy realistas, ya que vas a llegar a casa muy cansado del trabajo y no tendrás ganas de salir. Es el momento de modificarlo o de buscar soluciones que disminuyan el riesgo de no cumplir lo programado. Por ejemplo, lleva el material para correr en el coche y una vez finalices el trabajo ponte a correr sin entrar a casa. En esta fase inicial, lo que más suele costar es ponerse el pantalón corto y empezar. Por eso es importante que establezcas facilitadores del

## Un principio básico del funcionamiento psicológico de las personas es que realizamos aquellos comportamientos que nos aportan beneficios

entrenamiento, por ejemplo comprarte unas zapatillas o equipaje nuevo, tener el plan de entrenamiento a la vista, quedar con alguien para correr, "desempolvar" viejos recuerdos de tu etapa anterior como corredor — camisetas, fotos, revistas... — que te animen a salir a correr.

## Apóyate en estrategias mentales

Las excusas para no correr van a ser un problema que vamos a tener. Por eso es importante que estemos alerta. Que detectemos los pensamientos y estados de ánimo que pueden llevarnos a encontrar una excusa razonable para no salir a correr. Podemos tener pensamientos "de riesgo", como "quizá lo mejor es no salir



MIGUELEZ



Al establecer el plan de entrenamiento hemos de incorporar actividades físicas gratificantes.



hoy ya que hace demasiado frío y me podré resfriar" o "en lugar de salir hoy y correr los treinta y cinco minutos que tenía programados salgo mañana y hago el doble". Es el momento de intentar eliminarlos introduciendo otros pensamientos que nos faciliten cumplir nuestro entrenamiento como por ejemplo recordar buenos entrenamientos hechos en días de frío o autoconvencerse de que es mejor salir hoy por lo que pueda pasar mañana.

## Recompénsate

Premiarte a ti mismo por lo que estás logrando te ayudará a superar las primeras semanas. Estas recompensas pueden ser principalmente de dos tipos. Por un lado estaría lo que denominamos el autorrefuerzo verbal. Consiste en que durante el entrenamiento, o al acabar, te "regales" frases como "lo estoy logrando", "he realizado un buen entrenamiento" o "me he demostrado a mi mismo que puedo". Por otro lado estarían las actividades gratificantes que podrías hacer una vez has finalizado el

entrenamiento, como tumbarte quince minutos en la cama para relajarte o comprarte algo que deseabas. En definitiva, se trata de crear un ambiente positivo en torno a la actividad de correr, de tal forma que esté asociada a consecuencias agradables.

## Evalúa y registra tus avances

De la misma forma que ver tu plan de entrenamiento te puede ayudar a cumplirlo, utilizar algún registro donde vayas viendo los logros que vas alcanzando también te puede ayudar. Además de utilizar un diario de entrenamiento es importante que utilices un registro para anotar tus avances. Ponlo en un lugar visible. Te ayudará a mantener tu motivación.

## Busca apoyos

Todos los consejos que hemos expuesto te serán muy útiles para lograr tu objetivo de volver a correr. Pero todavía te será más fácil si consigues el apoyo fa-

miliar, especialmente el de tu pareja, y si logras que algún corredor te apoye en la vuelta a los entrenamientos. Haz ver a tu familia que para ti es importante volver a correr e intenta establecer unos horarios de entrenamientos que no afecten a la dinámica familiar. Si además te comprometes con alguien para salir a correr, mucho mejor. El compromiso te ayudará a cumplir. ➔

## CONCLUSIÓN

En definitiva, cambiar unos hábitos poco activos pero gratificantes como ver la televisión, cenar antes y levantarse más tarde, por otras conductas más activas pero más costosas de realizar y menos gratificantes a corto plazo no es sencillo. Para lograrlo es importante que nos apoyemos en diferentes estrategias que nos pueden ayudar a anticipar los beneficios psicológicos que nos proporciona entrenar.