

DR1

Preparación Psicológica del Corredor de Maratón a partir de sus Necesidades

David Llopis Goig y Ramón Llopis Goig

RESUMEN

Objetivos. Métodos. Resultados. Conclusión.

En el transcurso de un maratón, y en general de cualquier carrera de resistencia, hay un elevado número de situaciones de gran relevancia psicológica. En esta ponencia se presentan los resultados de una investigación sobre diferentes aspectos que gran en torno al corredor popular de resistencia. Uno de los objetivos de esta investigación era conocer cuáles eran las claves para hacer un buen maratón desde el punto de vista de los propios corredores. Con estos resultados se pretende establecer los elementos principales de la preparación psicológica de un corredor de maratón.

Para la consecución de este y de los otros objetivos se optó por una estrategia metodológica multifocal (expuesta en otra ponencia de este mismo Simposio), basada en la obtención de información de tres frentes distintos: 1) entrevistas individuales y grupales con corredores; 2) observación participante de pruebas populares de fondo y medio fondo, 3) análisis estadísticos de encuestas de ocio, tiempo libre y hábitos deportivos.

De esta investigación, se desprende que existen unas situaciones que se repiten en la mayoría de corredores y que requieren una preparación psicológica. Éstas las podemos agrupar en cinco bloques que a continuación pasamos de describir brevemente y que son la parte fundamental de esta ponencia.

En primer lugar exponemos lo que caracteriza a las semanas previas a la competición. Es el momento en el que teóricamente los corredores deben disminuir la

intensidad y cantidad de entrenamientos. Es el momento en el que empiezan a establecerse las bases del éxito. A continuación exponemos en las situaciones habituales que experimentan los corredores el día previo a la competición. Además de realizar diferentes recomendaciones se presentan algunas técnicas que se pueden utilizar para que el corredor se sitúe en la línea de meta en las mejores condiciones psicológicas.

En tercer lugar, se presentan las necesidades psicológicas en los momentos previos a la salida. Controlar los momentos previos es una de las claves del éxito. Se expone el calentamiento psicológico como estrategia que ayuda a controlar el estado emocional en los momentos previos.

A continuación presentamos la fragmentación en diferentes tramos que hacemos del maratón a partir de las diferentes exigencias psicológicas que esta carrera tiene. Se presentan sus características y las recomendaciones que desde el punto de vista psicológico puede ayudar a realizar una buena actuación.

Finalmente, se expone un aspecto considerado fundamental desde el punto de vista psicológico para el crecimiento como corredor. Se trata de evaluar todo lo que ha sucedido. Se expone la importancia de la evaluación post-competición y se establecen orientaciones sobre cómo hacerla.

En definitiva, es esta ponencia se presentan resultados de una amplia investigación con importantes aplicación para el entrenamiento y la competición de las carreras de fondo en general y especialmente para el maratón.