

PREPARACION PARA LA MARATON CON BASE PSICOLOGICA

Muchas veces cuando corremos o cuando paramos de correr nos hacemos preguntas sobre esta "afición" nuestra que la tenemos tan metida y a la vez nos gusta tanto. podemos ir remontándonos en el tiempo y preguntarnos cuando nos "iniciamos" en el deporte. Los motivos iniciales de practicar este deporte. Serían las preguntas referidas a nuestros orígenes, por ejemplo de ¿ De dónde venimos ?. Cuando comenzamos cualquier actividad por ejemplo este deporte del correr nos preguntamos ¿ Para qué corremos ?, ¿ Porqué corremos ?.

Otro tipo de agrupaciones de preguntas podrían ser las referencias o aquellas personas que nos sirven de referencia. Por ejemplo ¿ De dónde he sacado esta idea ? o ¿ Quién me ha dado esta idea ? ¿ Cómo se me ha ocurrido a mí ? ¿ Quién me ha convencido ? ¿ Cómo me he convencido ?

También podríamos agrupar las preguntas en torno a un contexto individual o personal. ¿ Qué beneficios tiene ? ¿ Cómo me encuentro ? ¿ Qué me anima a correr ?. Preferencias ¿ Porqué correr a determinada hora ? o ¿ Porqué realizar un determinado recorrido ?

Si las agrupamos en el contexto social saldrían preguntas como ¿ Con quién corremos?. ¿ Cómo hacemos grupos o cuadrillas ? Incluso se podrían incluir ciertos ritos sociales-korrikalaris. La primera Behobia-Donostia, la primera maratón, etc.. ¿ Porqué participar en esta carrera ? o ¿ Porqué no participar ?

Existen multitud de preguntas que nos vamos haciendo y también preguntas que nos hacen las personas de nuestro entorno ; amigos, familiares. Para todas ellas no existen respuestas directas. A la hora de responder o de respondernos buscamos una mínima coherencia. En nuestra existencia y más todavía en nuestro universo de korrikalaris no existen respuestas que sean de acierto o error. Incluso podríamos decir que existen multitud de respuestas a una sola pregunta. También muchas preguntas tienen una misma respuesta. Todo depende del contexto en el que nos situamos, el momento de nuestra existencia, nuestro estado físico, psíquico, anímico, vital, etc... La coherencia deberíamos buscarla en la línea que va entre lo que pensamos, lo que nos proponemos, lo que decimos , lo que hacemos y las consecuencias que sacamos.

Es necesario incluir dentro de nuestra práctica deportiva el aspecto personal-competitivo. Es condición humana, nuestro afán de superación y mejora, al menos en el sentido más positivo del concepto de competición. Sería la mejora y la superación personal. Ya sea de nuestras marcas, nuestra forma física y mental, nuestros retos, conseguir nuevas metas, etc. Este sería el componente fundamental de nuestra práctica deportiva al menos es el más destacado. El que mejor nos define del resto de las actividades de nuestra vida y con el que establecemos vínculos con nuestros compañeros y nos permite formar grupos, cuadrillas, fomentar la amistad, etc.

Si bien es cierto que esta práctica deportiva es especial, podríamos compararla con otras áreas de nuestra vida, por ejemplo el contexto laboral-económico, social. Pero es curioso como una práctica que en el fondo es competitiva y en la que establecemos retos y metas, luchamos frente a otras personas, nos unifica, colaboramos y nos define como grupo, como korrikalaris. De ahí que muchas de las preguntas que nos hacemos, si nos colocamos en parámetros de colaboración y participación nos resulta más fácil encontrar respuestas lógicas o respuestas que nos satisfagan y tranquilicen. Existe una

respuesta en la que muchos de nosotros coincidimos cuando decimos " porque queremos superarnos "o bien " porque queremos alcanzar esta meta " , " para sentirnos mejor " , " para mejorar nuestra salud "

Otro componente que nos define y nos aclara a la hora de buscar respuesta sería el sentimiento de placer o al menos buscar la sensación de bienestar. Incluso podríamos definirlo en los dos aspectos que están imbricados tanto físico como psíquico o mental, se formaría una unidad y mutua implicación. Pero en este punto hay que ir con cuidado. Es necesario ir definiendo ciertos conceptos que manejamos y unificar los significantes y explicar los significados, buscando el sentido más adecuado a nuestra actividad. Es cierto que la sensación de placer y bienestar está unido en el mismo eje con lo contrario que es sufrimiento, el esfuerzo o incluso el dolor. Si nos detenemos a pensar veremos que en nuestra experiencia aunque sea corta es muy fácil pasar de un extremo al otro, en los dos sentidos del positivo al negativo y viceversa . También es cierto que podríamos establecer una graduación y en la medida es que nos detenemos y pensamos con calma e intentamos definir nuestra situación con datos y hechos realistas u opiniones propias mejor definiremos el grado o la cantidad de placer o dolor. En este apartado las respuestas que nos vamos dando a nosotros mismos suelen ser las más relativas y cambiantes. Dependen del contexto, de la situación, del momento en que nos encontremos. Es cierto que existe un denominador común aplicable a todas las situaciones. Si buscamos los aspectos más positivos y creativos posibles. Una perspectiva positiva y optimista ayudan a obtener mayores cuotas de placer , de bienestar y de confort. También otra regla aplicable, universal, suele ser que todo objetivo que nos establezcamos debe de ir unido al esfuerzo, a la superación, al sufrimiento y pasar por un cierto malestar. Llegamos a este extremo y siguiendo el mismo eje o coordenadas que hemos explicado anteriormente, mayores y más altas metas requerirán mayores esfuerzos y energías, aunque al conseguir cumplir con los retos, éstos a su vez nos llevarán a ir más lejos, en todos los aspectos posibles de nuestra vida.

En la búsqueda de respuestas que más nos satisfagan nos encontraríamos con los aspectos del establecimiento de metas y de cumplir deseos, gustos, aficiones, etc. La base o sustrato que nos alimentaría lo situaríamos en la mejora o al menos en la búsqueda de aquello que nos complete, complemente o al menos que nos haga mejorar, tanto como personas o al menos que nos haga sentir que somos sujetos activos. Aquí entraría otro sujeto o persona que la colocaríamos junto a nosotros o nos situaríamos frente a los otros. Los colocamos como referencia en la cual nos podríamos ver reflejados, o bien proyectamos todo aquello que es nuestro en el otro , que a su vez nos lo retorna y nos identifica y nos identificamos. Estaríamos hablando de aquellas personas que son significativas para nosotros, aquellas personas en las que depositamos nuestra confianza. Recibiríamos conocimientos, seguridad, tranquilidad etc. Nos sirven de asesores, de guías, de referencia o simplemente nos informan y aconsejan. Este intercambio de experiencias, de conocimientos se produce constantemente y nos permite ir ampliando nuestros recursos e ir mejorando. Las posibilidades de mejora siempre son mayores si nos dejamos guiar por esas personas que poseen dichos conocimientos o experiencia y nos las transmiten. Sería ir a la búsqueda de aliados que nos vayan resolviendo nuestras dudas, nuestras dificultades , o nuestro desconocimiento.

Y después de todo este recorrido nos encontramos frente a la última pregunta; si practicamos un deporte, nos gusta correr en grupo, competir en grupo, etc. Si somos capaces de comprender que existen muchos factores que intervienen en nuestra práctica,

factores físicos, psíquicos, mentales, emocionales, afectivos, motivacionales, sociales, etc. incluso somos capaces de identificarlos e incluso vemos nuestras capacidades. ¿ Porqué no somos capaces de integrarlas todas ellas y sacar el máximo rendimiento ? Si aplicamos la teoría todos estaríamos de acuerdo que somos una unidad mente-cuerpo y funciona conjuntamente, pero en la práctica parece que actuamos de manera separada y en muchas ocasiones cada una va por su lado.

La propuesta que os quiero hacer sería la búsqueda de un espacio donde reunirnos, hablar, comunicar, y trabajar la base más psicológica de nuestra práctica deportiva. El objetivo final sería la preparación de la Maratón, la Behobia Donostia, o cualquier carrera.

El número de reuniones en este primer intento sería de 4 reuniones. Yo propongo los sábados a la mañana de 11:30 a 12,30 hora. La duración sería de 1 hora.

El grupo para que fuera operativo tendría que estar integrado por un máximo de 12 personas y un mínimo de 4 personas. Los participantes solo tendrán que aportar su propia persona y experiencia. El objetivo sería la formación de un grupo dinámico y participativo en torno a nuestra práctica deportiva y la mejora personal. Solo se pediría su compromiso y si comienzan hagan todos los esfuerzos para finalizar.

La metodología sería la siguiente: cada día se abordaría un tema, reflejado en un pequeño texto que se entregaría anteriormente. Fácil de comprender, no sería técnico, ni teórico. Serviría de base para la discusión y para que todos participemos y hablemos de un mismo tema. Las conclusiones las sacaríamos de la participación, cuanto más participativa, mejores conclusiones.

La figura del coordinador la llevaría yo Iñaki Arregui. Tengo el título de licenciado en Psicología. Tengo experiencia en al ámbito de la psicología clínica con más de 25 años de práctica, también tengo experiencia en el ámbito de los Recursos Humanos y conocimiento sobre formación, dinámica grupal, etc. Con lo cual podría aplicarlas al ámbito del deporte.

El programa podría ser el siguiente

1. Presentación- El encuentro- Explicación de la normas con las vamos a comunicarnos.
Lectura de la hoja de ruta, exploración, interpretación de las señales.
2. Nos ponemos en marcha. Reconocimiento de nuestro territorio y del territorio de los que nos rodean. La comunicación como camino y recorrido
3. Cuidado con las trampas que nos tendemos. Nuestras capacidades pueden hacernos acertar o pueden engañarnos. Búsqueda de recursos positivos
4. Coger fondo y disfrutar. Hacia el objetivo final