

Tres claves para un buen maratón

Pasión contenida. Concentración distraída. Confianza visualizada

Pasión, sin pasión no hay motivación, sin motivación no hay nada a conseguir.

Hay que salir a un maratón sintiendo ganas, el camino es muy largo, algo más allá de los 42 km y los metros de su gloriosa majestad.

Pasión contenida, controlada, consentida, permitida, concedida. Cuando te pongas en marcha tras el pistoletazo de salida, siente las mariposas en el estómago revolotear, pero esta amante caprichosa sólo se entrega al finalizar la prueba, así que contente, siéntete vivo y emocionado por estar en carrera, pero que no te venza la pasión, que no te desborde, que no te acelere, ten ganas de entregarte, pero entrega tus ganas con moderación.

Antes de salir haz el siguiente ejercicio de dominio emocional, ante situaciones de alto estrés, respira con una inspiración muy muy honda, muy profunda, contén la respiración, cuenta hasta 10, y luego suelta el aire, ya estarás soltando el miedo, y la emoción estará en su justa medida.

Concentración distraída, el maratón es una carrera de 42 km a la que llegamos tras mantenernos 30 km a la espera del muro. Hay que correr como si hasta ese momento fuéramos sin demasiada intensidad, es bueno distraer la mente hasta ese momento, cambiar el enfoque de la concentración, distrayéndola del sentimiento intenso de la dureza de la prueba, de la ansiedad anticipatoria, viendo todo como si lo viéramos desde fuera.

Es bueno ejercicios de distracción centrada o focalizada, como los de marcarse pasos a lo largo del recorrido. Así podemos contar los avituallamientos como estaciones del recorrido, así hasta el 30 sólo tendrás que pensar que tu tren tiene un recorrido con sólo 6 estaciones, y al pasar por cada una de ella `piensa y siente como cuando vas en un tren, pasas una estación piensa en el punto del recorrido, ahora tocará esta, y luego esa, y luego aquella, sólo son seis, distrae así a tu mente de todo pensamiento cenizo o ansioso

O piensa en otras referencias de recorrido que para ti sean más cercanas, da igual cualquiera, menos esa atención obsesiva “demasiado intensa” en el paso por cada km, hazlo, mira tus tiempos de paso, pero con el mismo automatismo que colocas un pie delante de otro o abordas los adelantamientos o el propio recorrido, o como cuando conduces vigilas el cuentakilómetros, pero tú vas conduciendo la situación, no eres el motor eres quien decide como ir.

Confianza visualizada. Acostumbra tu mente, recrea con frecuencia la imagen de verte atravesando la meta, eso da alas, lo que creas en tu mente se hace realidad.

JoseMa El Pinceles Budita 10