

VIG-BAY

"Todo lo que soy es gracias a mi mente"

(Paavo Nurmi, atleta finlandés ganador de nueve medallas de oro olímpicas)

Seguramente llevas dándole vueltas varios días y has pensado en ella decenas de veces durante la semana. ¿Habré hecho los suficientes kilómetros para terminarla? ¿Seré capaz de aguantar el ritmo desde el principio? ¿Conseguiré mejorar mi marca personal? Y así, multitud de preguntas que habrán pasado por tu mente. ¿Te has parado a pensar también en que aún estás a tiempo para llegar todavía mejor preparado? **Recuerda: la carrera está en tu cabeza...**

Con este artículo queremos ayudarte a dar el último impulso a tu preparación; nuestro objetivo no es otro que el de asesorarte con recomendaciones esenciales para afrontar esta prueba de fondo con las mayores garantías de éxito posible. Ya no es hora de hacer más kilómetros, el entrenamiento físico ha terminado, y seguramente lo mejor que puedes hacer es descansar para llegar fresco al domingo; porque a estas alturas es imprescindible llegar relajados a la prueba, dormir bien, controlar la ansiedad que genera la salida y huir de toda la sobreactivación que pueda echar por tierra el estado de forma en el que has llegado hasta aquí.



VIG-BAY

PLANIFICACIÓN

Es importante diseñar un plan personal, consecuente con tu nivel físico y tu entrenamiento. Olvídate de la carrera de los demás y planifica tu prueba dividiéndola en tramos (ej: km 0-4, km 4-8, km 8-15, km 15-21), decidiendo y justificando qué porcentaje de esfuerzo invertirás en cada uno según una escala del 1 al 10. Para realizar este ejercicio deberás estudiar el recorrido y tener en cuenta su dificultad, porque analizar el perfil de la prueba puede ayudarte a construir tu Plan Competitivo, tanto individual como conjuntamente (si decides correr acompañado). Lee atentamente estos consejos que te presentamos.

- **Primer tramo: del km 0 al 4.-** La salida transcurre por una amplia avenida, paralela a la Playa de Samil, en la que te sentirás arropado por el numeroso público allí presente. Con la euforia inicial, la cantidad de atletas y el perfil llano, es fácil dejarse llevar por un ritmo superior al apropiado para ti. Por ello, debes contener tu ímpetu, pues la carrera no ha hecho más que comenzar. Pasado el km 3, te vas a encontrar con la primera cuesta; es corta y viene sucedida por una larga recta que te servirá para recuperarte.
- **Segundo tramo: del km 4 al 8.-** Ahora te vas a enfrentar al tramo más duro de la prueba, por su perfil irregular. Acabas de salir de la primera cuesta y encuentras el primer avituallamiento. La segunda pendiente, algo más larga y en línea recta, representa la parte más dura; intenta centrar tu atención en un estímulo que te motive y te ayude a superar este tramo: por ejemplo, contar las zancadas o fijar la mirada en el corredor de delante pueden serte muy útiles para ir con comodidad.
- **Tercer tramo: del km 8 al 15.-** A partir de este punto será el momento de buscar buenas sensaciones con el ritmo deseado. El perfil ligeramente descendente te llevará hasta Playa América, y los tiempos de paso establecidos en cada kilómetro te pueden ayudar a comprobar si tu ritmo es regular.
- **Cuarto tramo: del km 15 a Meta.-** Trata de evaluar tus fuerzas y decide tu ritmo adecuado. Tienes casi 2 kilómetros con un firme irregular, pero el entorno merece ser disfrutado; piérdete en las vistas y disfruta del contexto, en muy poco te vas a encontrar al nivel del mar y a lo lejos podrás divisar Bayona, tu Meta. El perfil es completamente llano, pero la presencia de viento puede endurecer este tramo; motívate con los atletas que lleves delante y detrás, y trata de superarte disfrutando del final de la carrera.

VIG-BAY

OBJETIVOS

Analizando el entrenamiento que has realizado, tus experiencias anteriores en otras pruebas y tu estado de forma actual, en tu cabeza debe existir un objetivo realista, que bien puede consistir en una marca o en conseguir determinadas sensaciones durante la carrera.

Además, debes marcarte unos objetivos parciales para cumplir durante la prueba: tiempos de paso en algún punto, ir evaluando tus fuerzas cada 5 kilómetros, pensar en cada avituallamiento como premio, etc. Estos objetivos te servirán para tener perfectamente claro lo que buscas en cada momento. Plantéate un objetivo general y realista, así como objetivos parciales para cada tramo; tener claro qué hacer en cada momento te ayudará a mejorar tu rendimiento y bienestar durante la prueba:

A) Objetivo general: _____

B) Objetivos parciales:

1. Tramo 1: _____

2. Tramo 2: _____

3. Tramo 3: _____

4. Tramo 4: _____

VIG-BAY

CONTROL DE DIFICULTADES

Durante una carrera tan larga son múltiples los problemas y pensamientos negativos que se pueden cruzar en tu camino. El cansancio tras más de una hora de esfuerzo, la aparición de una ampolla, unas condiciones climatológicas duras o, simplemente, pensamientos negativos de desánimo, son algunos de los contratiempos que pueden dificultar el cumplimiento de tu propósito inicial. Para que no te cojan por sorpresa, piensa qué tipo de dificultades te puedes encontrar, escríbelas y anticipáte a ellas para estar preparado para afrontarlas:

Posible dificultad	¿Qué voy a hacer para superarla?