

MARATÓN Y RUNNING

Claves psicológicas

RODRIGO A CAUAS E.



COEDICIÓN Y PRODUCCIÓN GENERAL:

Centro de Estudios del Deporte (CEDEP) Ltda.

Lincoyán 1184, Ñuñoa, Santiago, Chile.

Fono (56/02) 326 9194 - 326 9272.

Fax (56/02) 326 9231.

Correo electrónico: cedep@cedep.cl

www.cedep.cl

COLABORACIÓN:

José Luis Fernández, Marcelo Becerra y todo el equipo Cedep.

EDICIÓN:

Ignacio Pérez Tuesta.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN:

Diseño Propio Ltda.

Fono: (56/02) 223 6415

Correo electrónico: contacto@disenopropio.cl

www.disenopropio.cl

FUENTES ANEXO FOTOGRÁFICO:

Cedep, Foto Sport y Adidas.

REGISTRO PROPIEDAD INTELECTUAL:

Inscripción N° 169.822

ISBN:

978-956-319-178-3

Primera edición: Abril 2008.

Impreso en Santal, Talca.

1000 ejemplares.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de portada, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin la previa autorización escrita por parte del autor o los productores.

CONTENIDOS

PRÓLOGO

PRESENTACIÓN: EL COMIENZO DE TODO... EL KILÓMETRO CERO...

PRIMERA PARTE: LA HISTORIA DE LA MARATÓN

Kilómetro 1: El devenir de la maratón en el tiempo

Kilómetro 3: La Maratón en Chile

Kilómetro 5: El running y sus beneficios psicológicos

SEGUNDA PARTE: ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA MARATÓN Y DEL RUNNING

Kilómetro 8: Metas y objetivos como punto de partida

- El surgimiento de una meta... atreverse a soñar
- Pasos generales

Kilómetro 10: Motivarse en el deporte

- El motor parte de la cabeza
- ¿Cómo se motiva un deportista?
- La motivación en los ciclos deportivos
- Tips para mejorar la motivación

Kilómetro 14: El adecuado control de la ansiedad

- La ansiedad competitiva
- La ansiedad del deporte
- Manifestaciones de la ansiedad en una carrera

Kilómetro 17: La propias expectativas en la autoeficacia deportiva

- ¿Qué es la autoconfianza?
- ¿Por qué falla la autoconfianza?
- Construcción de la autoconfianza

Kilómetro 21: Estrategias atencionales

- La focalización y la concentración
- ¿En qué focalizarse cuando se corre?
- Conclusiones del proceso atencional

Kilómetro 25: El control del pensamiento

- El diálogo consigo mismo
- Proceso del automensaje
- La técnica del reenfoque

TERCERA PARTE: TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS PARA ENFRENTAR UNA MARATÓN

Kilómetro 30: Preparación psicológica días previos a la competencia

- La importancia de la preparación psicológica
- Técnicas de relajación... la vuelta a la tranquilidad
- Técnica de visualización... ver con los ojos de la mente
- Plan de metas pre competitivo

Kilómetro 35: Plan psicológico competitivo

- Recomendaciones previas a la carrera
- El control del pensamiento durante la carrera
- Técnicas breves de relajación

Kilómetro 42: Recuperación psicológica post competencia

- El registro psicológico en la meta
- Identificación de estados psicológicos

PRÓLOGO

Quizás si Manuel Jesús Plaza Reyes –el primer atleta latinoamericano de la historia en conseguir una presea en los Juegos Olímpicos– hubiera tenido las claves psicológicas que le permitieran doblegar la adversidad y superar las dificultades que se le presentan al deportista, ahora tendríamos una medalla dorada en nuestra escuálida historia deportiva.

Quién iba pensar que la maratón que dejó en la historia a Plaza, sería el deporte pionero en entregarnos una medalla y que pocos han escrito sobre eso. La fotografía tomada hace casi 80 años –el 5 de agosto de 1928 en el Olympish Stadion de Ámsterdam– con el mítico 686 en la camiseta de Plaza demuestran la poca memoria deportiva del país, que con ediciones como estas se avanza en una maratón que hemos perdido con el paso del tiempo. De los 42 kilómetros y 195 metros que constituyen este tipo de competencias, no llegamos ni al primer tercio en literatura deportiva.

Ojalá que este esfuerzo de Rodrigo Cauas, CEDEP y Adidas, sea un parangón con aquella maratón de 1928 en que participó un chileno. Aunque sea uno. Aquel hombre de estatura media que partió rezagado y que les ganó a casi todos los 79 corredores de esa vez, salvo al francoargelino Boughera El Ouafi. Estoy seguro que esta obra será el comienzo de un deporte que sólo le queda crecer: no sé en que kilómetro vamos, partimos de los últimos, pero ya dimos el primer paso.

Antes era todo a la carrera: mala preparación, pésima comida, no se conocían las rutas, falta de auspicios, etcétera. Todo muy improvisado, si no hubiera existido Martiniano “Fantasma” Becerra, a lo mejor tampoco tendríamos un héroe criollo como Manuel Plaza, ya que el medallista nacional admiraba a su mentor, que también era suplementero como él. Qué otra profesión podría haber tenido. La publicación de “Maratón y running. Claves psicológicas” nos incita a reconstruir nuestra historia deportiva. Por lo que esta obra también es un aporte para todos aquellos que practican el running y los múltiples beneficios que trae este deporte.

Hemos avanzado como la Maratón Internacional de Santiago, la más antigua de Sudamérica, que es un escalón para participar en otras más destacadas como la de Nueva York a la que postulan más de 90 mil personas de todo el mundo. Esperamos que obras como estas sumen en el cuenta kilómetros y formen un precedente para futuros libros. Cauas ya es pionero en estas lides como lo fue Plaza con su medalla de plata.

Km 0

EL COMIENZO DE TODO...

El running en nuestro país está creciendo enormemente, las distintas personas que lo practican, cada vez en un mayor número, han ido especializándose, observándose por ejemplo, en la indumentaria técnica y en la calidad de los entrenamientos. Los datos estadísticos nos indican que el marketing, que se ha realizado en torno a este tipo de eventos, ha aumentado considerablemente, reflejándose en las ventas, especialmente en la adquisición de zapatillas, poleras y pantalones específicos para la práctica de este deporte.

Esta situación ha estado invariablemente, aparejada a una mayor rigurosidad y aporte científico en los tipos de preparación deportiva. Pero es claro que a la base de todo este crecimiento, está el fuerte cambio que han experimentado las personas que lo practican. En un comienzo el salir a trotar era visto sólo como una posibilidad de aumentar la actividad física diaria, es decir, sobre todo para las personas sedentarias, el correr se realizaba *cuando se podía*. Luego con el surgimiento de algunos clubes de running esta actividad incorporó una veta más social, donde las personas se reunían ciertos días definidos con el objetivo de realizar ejercicio físico de manera colectiva.

Hoy dada la emergente exigencia social, reflejada en el aumento de los niveles de competitividad en muchos ámbitos de la vida, el running aparece como una alternativa al deporte competitivo, dejando atrás la idea de actividad física o simplemente de *ejercicio social*. Los objetivos de las personas han cambiado, ya no sólo se sale a correr por sentirse bien o por indicación médica, sino que también como preparación para las carreras en sus diversas distancias y eventualmente para una maratón, tanto en las que se organizan en Chile como para las variadas ofertas existentes en el extranjero.

Pero la vestimenta y el tipo de entrenamiento es sólo un punto dentro de todos los factores que han llevado a la práctica masiva del running. El discurso desde el punto de vista físico, médico y psicológico ha sido contundente en demostrar reiteradamente los múltiples beneficios que conlleva la realización de este ejercicio, incluso por sobre otros deportes. Tomando en cuenta sólo la variable psicológica podemos señalar que el trotar o correr permite sentirse bien principalmente debido a la liberación natural de unas sustancias denominadas endorfinas que aumentan la euforia y el placer. Otro tema relevante guarda relación con la capacidad del ser humano de proponerse metas y trabajar para su logro.

Y ESPECÍFICAMENTE EN ESTE TIPO DE PRUEBAS, CUANDO EL CANSANCIO Y LA TOLERANCIA A LA MONOTONÍA PUEDEN MERMAR EL RENDIMIENTO, LA MENTE CONSTITUYE UN MOTOR QUE PERMITE DOBLEGAR Y SUPERAR LAS NUMEROSAS DIFICULTADES QUE SE LE PRESENTAN AL DEPORTISTA. ES ALLÍ DONDE SE GENERAN EL CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS Y LAS ACCIONES PROACTIVAS HACIA EL TRIUNFO.

La tendencia en el futuro es que el running siga convirtiéndose en una actividad verdaderamente masiva, ya que posee tres cualidades que la hacen muy atractiva: la primera de ellas es el bajo costo económico para su práctica, pues en estricto rigor sólo son necesarias unas buenas zapatillas. El segundo argumento a favor es que pueden llevarla a cabo personas de distintas edades, condición social y en diversos factores ambientales. Y la tercera característica es que no requiere de un alto nivel técnico para su práctica (en relación, por ejemplo, con el tenis, la natación, el fútbol, el golf, etcétera), constituyéndose en un deporte sin oposición donde la posibilidad de lesión es menor al no existir contacto con el rival.

Todo esto hace del running una disciplina muy practicada y no cabe duda que generará una cultura deportiva en Chile que ayudará a controlar los altos niveles de obesidad y sedentarismo que hoy tenemos.





Parte 1

HISTORIA DE LA MARATÓN

- “NENIKÉKAMEN” (HEMOS VENCIDO!!!!!!) DIJO FILÍPIDES...
EL INICIO DE LA MARATÓN
- LOS SUPLEMENTEROS CHILENOS: LOS PRIMEROS “CORREDORES URBANOS”
- LAS ENDORFINAS, LAS CULPABLES DE LA ADICCIÓN AL RUNNING

Km 1

EL DEVENIR DE LA MARATÓN EN EL TIEMPO

Para muchos, el origen de la palabra *maratón* constituye un enigma, pero también es un interesante y mágico concepto, ya que no existe un consenso absoluto de su surgimiento. Se trata de una expresión que posee diversas confusiones mantenidas y potenciadas en el tiempo. Quizás si la versión que más ha tenido aceptación y manejo por parte de los historiadores, es la del año 490 a.C. y que tuvo al ateniense Filípides como su principal actor. Cuenta la historia que este personaje, habría recorrido la distancia entre las llanuras de Maratón y Atenas, mandado por el general ateniense Milcíades, para transmitirles a los griegos la noticia de la victoria sobre Persia –cabe señalar que por esos años Persia había emprendido una ambiciosa campaña de conquista, por lo que esa victoria fue relevante para los griegos–. De esta manera, Filípides (o llamado también Feidípides) habría viajado por una distancia cercana a los 40 kilómetros, cuyo grito al llegar fue “nenikékamen” (¡hemos vencido!), cayendo y muriendo en ese mismo instante.

Esta leyenda mantenida en el tiempo impulsó al francés Michel Breal a convencer al Barón Pierre de Coubertin y al resto de las personas que componían el comité organizador de los Primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, que consideraran una nueva prueba pedestre que recreara la ruta trazada por Filípides. En una primera instancia no tuvo mucha aceptación, ya que implicaba modificar una distancia ya instaurada para este tipo de pruebas de aproximadamente 4,8 kilómetros, pero después de debates y controversias finalmente se aceptó la propuesta, corriéndose la *primera maratón olímpica el día 10 de abril de 1896*.

Esta carrera se llevó a cabo desde el puente de Maratón hasta el Estadio de Panathinaikós, con un número pequeño de corredores, prácticamente en su mayoría griegos que, según cuentan las crónicas de la época, desafiaron el inmenso calor reinante de ese día.

Spiridon Louis fue el nombre del flamante ganador de esta carrera y por lo tanto pasó a la historia como el *primer corredor en ganar una maratón*. Su tiempo fue de 2 horas 58 minutos, sobre los 40 kilómetros diseñados para esta prueba. A partir de este hecho surgió lo que se consideraría como un primer boom de este tipo de pruebas, ya que comenzaron a proliferar en numerosos países principalmente EE.UU. y Francia. Posterior a esta época vendría un segundo impulso para todas aquellas pruebas relacionadas con las maratones. La razón de este *refundamiento* tuvo en un cambio en la concepción de ver este tipo de actividades. Hasta entonces pruebas como la maratón eran practicadas

por excéntricos, perdedores y solitarios, no siendo por lo tanto, un deporte masivo. Pero a partir de las Olimpiadas de Múnich, comenzó una fuerte corriente que orientó este tipo de ejercicio físico, asociándolos a un sentido más espiritual y valórico, volviendo a poner en el tapete la inseparable dicotomía mente – cuerpo.

En cuanto a la distancia oficial, fue en los Juegos Olímpicos de 1896 de Atenas donde se comenzó a establecer una distancia más o menos oficial que se aproximara justamente a la distancia recorrida por el mencionado ateniense Filípides. En esa ocasión se definió una distancia que oscilaba entre los 40 y 42 kilómetros. La distancia actual, de 42.195 metros, fue definida casi al azar y no tan científicamente como se pudiera haber pensado. Resulta que con la celebración de los Juegos Olímpicos de Londres en 1908, la prueba de la maratón, que estaba prevista en 38 kilómetros, fue modificada comenzando desde el Castillo de Windsor, como una forma de agradar a la corona inglesa y para que pudieran ver cómodamente el inicio de la competencia. Otras versiones dan cuenta que el cambio de trazado se debió para evitar que la Reina se mojará con la lluvia que caía en ese entonces en Londres. La finalización de la prueba, se había fijado en el White City Stadium Shepherd’s Busch, a 26 millas de distancia. Además en dicha ocasión se le agregó dos tercios de vuelta a la pista de atletismo, es decir 385 yardas. Por ende la distancia total quedó establecida en 26 millas y 385 yardas, lo que es equivalente a los 42.195 metros, longitud oficialmente dispuesta por la Internacional Amateur Athletic Federation (I.A.A.F.). Dicha distancia se tomó como oficial en los JJ.OO. de 1924 en París.

SPIRIDON LOUIS FUE EL GANADOR QUE TUVO LA PRIMERA MARATÓN OLÍMPICA, REALIZADA EN ATENAS EL 10 DE ABRIL DE 1896.

Hoy en día muchos países en el Mundo ya tienen un interesante recorrido y bagaje histórico en este sentido, ya no sólo en lo relacionado con la maratón en sí, sino que además en todas sus derivaciones y variadas modalidades en distancias y exigencias. Particularmente se podría estimar, que desde la década de los ‘60 las diversas maratones urbanas empiezan a tener un gran desarrollo, incluso corriendo peligro la maratón olímpica.

Las razones de por qué eso pudo haber ocurrido, guarda relación a que la *línea demarcadora* del alto rendimiento que ostentaba la maratón olímpica se traslada, lo que posibilita el ingreso de aficionados y deportistas no profesionales. Esto aumento la masividad y la comunidad entera pudo vibrar con esta fiesta deportiva. A esta situación se le sumó que los grandes registros se produjeron (y sigue ocurriendo así) en las maratones urbanas, ganando por lo tanto en espectacularidad. Se calcula que en el presente existen alrededor de 100 maratones oficiales en todo el orbe. Entre las más importantes se pueden destacar la de Nueva York, Berlín, París, Boston, Londres y Chicago, donde participan miles de personas en cada una de sus versiones.

SÓLO A LA MARATÓN DE NUEVA YORK, UNA DE LAS MÁS TAQUILLERAS TANTO POR SU TRAZADO Y COBERTURA, POSTULAN MÁS DE 90.000 PERSONAS AÑO A AÑO.

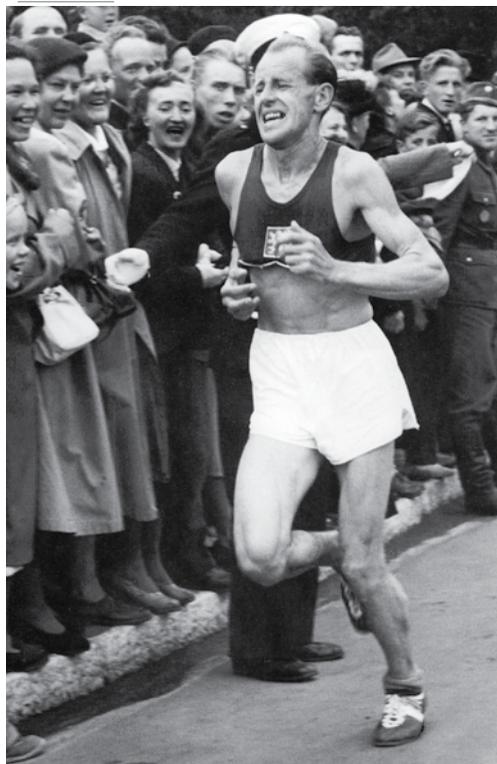
Pero es entre los años 80 y 90 donde se comienzan a implantar las carreras cortas denominados *circuitos urbanos* porque recorren las grandes urbes y tienen una extensión muy menor a la de una maratón. De hecho, la media maratón es una prueba relativamente joven, ya que es avalada por la AIMS (Association of International Marathons & Road Races) y respaldada en 1989 por la I.A.A.F.

En el último tiempo se han incorporado corridas con distancias muy menores, destacándose las de 10 y 14 kilómetros. Estas *nuevas maratones* son adaptaciones del ejercicio físico al tipo de sociedad existente hoy, con mucho menor tiempo y cada vez menos espacio para la diversión y el esparcimiento. De alguna forma además viene a satisfacer una imperiosa necesidad, sobretudo en los países más desarrollados, de combatir el sedentarismo y la obesidad. Se trata en definitiva, de una propuesta física que de alguna forma se acerca al *hombre moderno*, satisfaciendo sus requerimientos y adaptándose a sus posibilidades.

El corredor italiano Dorando Pietri finalizando la maratón de Londres 1908.



El famoso corredor checo, Emil Zátopek, ganador de la maratón de Helsinki 1952.



Km 3

LA MARATÓN EN CHILE

El desarrollo de esta prueba atlética en Chile estuvo, como sucedió con la mayoría de los deportes que surgieron, asociados con el puerto de Valparaíso. Por allí, deportes como el tenis, el fútbol y el atletismo ingresaron producto de la gran influencia que existía con los ingleses (sobretudo con aquellos de la clase alta). Así en 1877 se fundó el *Valparaíso Cricket Club*, dando origen oficialmente al atletismo en Chile.

Tan importante fue esta creación que 18 años más tarde –después de un breve adormecimiento producto de la Guerra del Pacífico de 1879- Chile cuenta con un representante en los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna organizados en Atenas. El atleta Luis Subercaseaux corrió en los 100 metros planos. Pero el fomento más importante que se realiza en torno a este tipo de ejercicio físico es producido en forma natural y espontánea, ya que a comienzos del siglo XX el hombre, que ya forma parte de una metrópoli más extensa y organizada, comienza a tener que movilizarse y son precisamente las *propias piernas* el principal medio de transporte.

Por ello es que surgen los *andarines*: personas que suelen trasladarse de un lugar a otro mediante la caminata. Incluso cronistas de la época señalan que dichas movilizaciones no sólo comprendían traslados cortos, sino que abarcaban grandes distancias como la que existían entre Santiago y Valparaíso. Por lo tanto estos *andarines* fueron considerados los primeros atletas de fondo producto de la gran cantidad de kilómetros que recorrían. Paralelamente surgen también *atletas informales*, junto a una actividad económica cada vez más emergente en el país: la prensa. Los *suplementeros* son considerados los primeros competidores que surgen en Chile y que impulsan a la profesionalización de este deporte, ya que la necesidad de vender los distintos periódicos que existían en el país los obligaba a caminar (y en ocasiones trotar y correr) para llegar con tiempo a destino. Uno de los principales exponentes de este deporte en nuestro país fue Martiniano Becerra, un suplementero de 19 años, quien en el año 1900 presenció la exhibición que realizó el invitado internacional de Argelia, Stiam Sorrelk que consistió en una carrera de 12 kilómetros en la Quinta Normal, mostrando sus excelentes y encomiables aptitudes físicas.

La primera maratón en Chile fue el día 2 de mayo de 1909 en el Hipódromo Chile, donde se reunió un selecto grupo de competidores de varias partes del mundo. El ganador fue el español Antonio Cruz, con un tiempo bastante malo para la época 3:01:07.

SEGÚN SE CUENTA, PASADO EL AÑO 1900, MARTINIANO BECERRA MUY ENTUSIASMADO POR EL AUJE DE ESTA DISCIPLINA, DECIDE COMPETIR CONTRA UN TRANVÍA EN UNA PARTE DE SU TRAYECTO. RESULTADO: GANÓ BECERRA. LO CURIOSO ES QUE 102 AÑOS MÁS TARDE EL ATLETA BLANCO MÁS VELOZ DEL MUNDO, SEBASTIÁN KEITEL HARÍA LO MISMO PERO FRENTE A UN CABALLO EN EL CLUB HÍPICO.

Cinco meses más tarde vuelve a realizarse una maratón, pero en esta ocasión con un recorrido inferior de 38 kilómetros. Acá el ganador es Ernesto Lamilla con un tiempo de 2 horas y 49 minutos.

Chile fue un flamante invitado en los Juegos Olímpicos de 1912, en Estocolmo. Esta invitación más que convertirse en un honor, correspondió a un *derecho adquirido* producto de que nuestro país era el único en Sudamérica que organizó su deporte de acuerdo a los estándares y reglamentos internacionales. La delegación de 14 deportistas viajó a cargo del distinguido hombre público y delegado en Chile del Comité Olímpico Internacional, Jorge Matte Gormaz. Entre los deportistas asistentes se encontraban Alfonso Sánchez, Leopoldo Palma y Rolando Salinas. De estos tres, Sánchez era el que más estaba relacionado con pruebas de fondo.

Ocho años más tarde, en los Juegos Olímpicos de Amberes, Chile y Brasil fueron las únicas naciones sudamericanas que asistieron con delegaciones para participar. Aquí aparece la figura de Juan Jorquera, insigne maratonista, quien bajo una distancia de 42 kilómetros y 750 metros llega en la ubicación 32. Pocos años después, aparece una de las figuras más importantes que ha tenido Chile: Manuel Plaza Reyes, un suplementero que en 1922, en los Juegos Latinoamericanos de Río de Janeiro gana la Maratón de 41 kilómetros, con un tiempo de 2 horas y 59 minutos.

Pero además Plaza se impone en otro tipo de pruebas desarrolladas en esa cita deportiva, como lo fueron el cross country, los 3 mil, 5 mil y 10 mil metros, por lo que a partir de ahí, comienza a destacarse. Posteriormente en el año 1924, en París, Manuel Plaza vuelve a tener una destacada participación rematando sexto con un tiempo de 2 horas y 52 minutos.

Posteriormente en los Juegos Olímpicos celebrados en Ámsterdam logra una verdadera hazaña para nuestro país y para su deporte: la primera medalla en la historia, al llegar en segundo lugar en la Maratón, después de un argentino, con un tiempo de 2 horas, 33 minutos y 23 segundos. Cronistas de la época relataron que lo de Plaza pudo haber sido mucho más épico de no ser porque aparentemente éste se habría extraviado camino al estadio. Por lo tanto sólo se queda finalmente sólo con la medalla de plata.



MANUEL PLAZA, NACIDO EN LAMPA Y SUPLEMENTERO DE PROFESIÓN, QUEDÓ REGISTRADO EN LA HISTORIA DEPORTIVA DE CHILE AL SER EL PRIMER ATLETA EN CONSEGUIR UNA MEDALLA OLÍMPICA.

A pesar que actualmente en nuestro país hay un fuerte crecimiento de las *maraton*es cortas, que no necesariamente aseguran más deportistas profesionales, aún surgen exitosos deportistas en pruebas de fondo. En los últimos años han destacado deportistas como Erika Olivera, quien desde 1996 ha tenido números logros entre los que se destacan la medalla de oro, corriendo maratón, en los Juegos Panamericanos de Winnipeg, Canadá (1996). En los Juegos Panamericanos de Santo Domingo (República Dominicana), en 2003 también logró medalla, pero en esta ocasión de bronce. Además fue campeona del Iberoamericano de Atletismo que se realizó en Medellín, Colombia (1996), hecho que repitió cuatro años más tarde en Río de Janeiro. Durante su trayectoria ha sido cuádruple plusmarquista nacional de fondo y ha vencido en 28 oportunidades distintos récords. Otra mujer que ha tenido un interesante protagonismo en las distintas pruebas organizadas en nuestro país es Marlene Flores, quien por ejemplo, se coronó en la Maratón Internacional Costa Pacífico en el año 2006.

En cuanto a los deportistas masculinos, hay al menos tres que últimamente han destacado. El primero de ellos es Miguel Meléndez, nacido en Paihuano, quien en la versión XVII de la Maratón Internacional de Santiago sorprendió adjudicándose la con un tiempo de 2 horas y 20 minutos, ya que se esperaba una ardua lucha entre otros dos grandes maratonistas: Leonidas Rivadeneira y Eugenio Galaz. “Estuve trabajando para esta carrera desde diciembre junto a mi técnico Marcelo Barrientos, cumpliendo con el objetivo de ganar...”, declararía finalizada la competencia. Lo anecdótico de esta situación es que exactamente un año más tarde y en el mismo evento, volvieron a repetirse las mismas ubicaciones, ganando nuevamente Meléndez, pero con un tiempo de 2 horas y 19 minutos. En la Maratón Internacional Costa del Pacífico este atleta triunfa en las versiones de los años 2006 (año en el que gana además la Maratón Internacional Santiago Oriente) y 2007, confirmándose como un gran y exitoso atleta.

Eugenio Galaz fue el ganador en los años 2004 y 2005 de la Maratón Internacional de Santiago. Al final de la competencia de este último año, comentó: *“En la carrera de 2004 sorprendí a todos cuando gané y muchos pensaron que nunca más iba a repetir esto, pero aquí estoy otra vez en el número uno del podio”*.

Galaz además obtuvo el segundo lugar en la Maratón Internacional Costa del Pacífico de los años 2004 y 2006. Finalmente Leonidas Rivadeneira, oriundo de Illapel, además de las ya mencionadas ubicaciones, salió tercero en la Maratón Internacional Líder del año 2004, con un tiempo de 2 horas y 17 minutos, que lamentablemente no le sirvió para clasificar a los Juegos Olímpicos de Atenas. Ese mismo año revalida su triunfo obtenido en el año 2003, en la Maratón Internacional Costa del Pacífico que se disputa todos los años en el mes de diciembre, entre las ciudades de Puchuncaví y Viña del Mar. Pero sin duda que su gran éxito está marcado en la Maratón Internacional Santiago Oriente, que organiza el Club Universidad Católica, al ganarlo consecutivamente desde al año 2002 hasta el año 2005.

LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

(Columna publicada en la Revista Triunfo, 23 abril 2007).

La motivación es una de las variables psicológicas más desarrolladas y trabajadas a nivel mundial en el ámbito del deporte formativo y competitivo. Conocer los motivos por los que las personas acuden a un gimnasio, o por las que un niño asiste a una escuela deportiva es muy importante, ya que determinarán en gran parte, el tipo de trabajo al que estará sometido.

Como tal, la motivación está conformada por una serie de componentes que determinan los distintos grados de motivación que experimenta un deportista. Un primer componente tiene que ver con la DIRECCIÓN, es decir, hacia donde se orienta la actividad del deportista. En segundo término está la INTENSIDAD, el grado de esfuerzo, el tiempo y la energía que el deportista pone en sus entrenamientos y competiciones. En relación a esto último también la PERSISTENCIA es un factor relevante que compone la motivación. Y finalmente los RESULTADOS son un factor importante que determina una alta o baja motivación, sobretodo cuando estamos frente a un deportista de alto rendimiento.

TIPOS DE MOTIVACIÓN

En el deporte es muy importante identificar claramente los motivos por los cuales las distintas personas han decidido practicar algún tipo de deporte. En

la iniciación deportiva es común encontrar una motivación relacionada con un placer lúdico, “querer pasarlo bien”, “conocer amigos”, o también puede tener que ver con la salud física (“bajar de peso”, “dejar el sedentarismo”, “verse bien”) o incluso mental (reducir el estrés, desarrollo de habilidades, valores, actitudes). En todos estos casos hablamos de MOTIVACIÓN INTRÍNSECA porque los esfuerzos que realiza el deportista tienen como fin satisfacer necesidades internas o personales. Por el contrario, cuando el deportista busca ganar dinero, un trofeo, una medalla o simplemente obtener un reconocimiento social, decimos que estamos frente a una MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA, ya que el deportista se rige mediante estímulos que están “fuera de él”, vale decir, su meta es obtener recompensas externas.

CASOS DE MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

Hace algunas semanas un deportista chileno batió un récord Guinness. Se trata de Erwin Valdebenito, quien durante 24 horas de trote logró una marca de 247, 68 metros. En este caso su motivación es esencialmente extrínseca, debido a que lo que buscaba era quebrar un récord y de alguna forma ser reconocido y premiado en eso. Sin duda que el efecto mediático de este suceso aumentó más la motivación en este deportista.

En los inicios de la carrera de Marcelo Ríos, cuando era niño y se pasaba por la pandereta de su casa al Sport Francés, se podía observar claramente un motivo lúdico, porque lo más probable es que a esa edad, él lo haya hecho debido a que “era entretenido” o “se pasaba bien”, vale decir, por una motivación intrínseca. Posteriormente se fue incorporando la motivación extrínseca, ya que, a ese “pasarle bien” inicial se le fue incorporando el ganar un partido, acumular dinero, ascender en el ranking y llegar a convertirse en una figura mundial.

Inicialmente toda motivación en un deportista de alto rendimiento es intrínseca. Posteriormente se va incorporando una motivación extrínseca (asociada al profesionalismo), pero sin desaparecer lo intrínseco, ya que, ésta seguirá siendo la “energía” que posibilita al deportista soportar los extenuantes entrenamientos diarios, los viajes, la rutina, la soledad, etcétera.

Tener claridad de los motivos que mueven a los deportistas es tremendamente importante debido a que ayudará a conocer exactamente los elementos por los cuales se le exigirá al deportista y sobretodo porque ante la caída de la motivación será más rápida su recuperación.

CORRIDAS Y MARATONES EN CHILE

No caben dudas que la *Maratón Internacional de Santiago* es la competencia pedestre más importante que disputa en Chile y la más antigua en Sudamérica. Desde su primera versión realizada en el año 1990 hasta nuestros días, siempre ha sido una fiesta del deporte y cada vez ha ido acaparando mayor atención e interés por participar entre los distintos corredores nacionales e internacionales.

Sobretudo a partir de la XVIII edición, realizada en 2007, tuvo un gran impulso organizativo y participativo, ya que como promedio en los años anteriores participaban alrededor de 900 personas y a partir de ese año la inscripción sobrepasó las 6.000 personas. Esta competencia se disputa sobre un circuito urbano de 42.195 metros -medidos *a mano*- por las principales calles y avenidas de las comunas del Gran Santiago: Providencia, Vitacura, Las Condes, Ñuñoa, Santiago y Macul. En el año 1992 la Maratón Internacional de Santiago se incorporó al circuito internacional de los maratones a través de su participación en el organismo que agrupa a las maratones más famosas del mundo, otorgándole un mayor prestigio. Además junto a la maratón, se organizan en forma simultánea otras dos pruebas: la media maratón, que en el año 2007 se corrió su novena edición, y la 10K que tiene una antigüedad de 16 años.

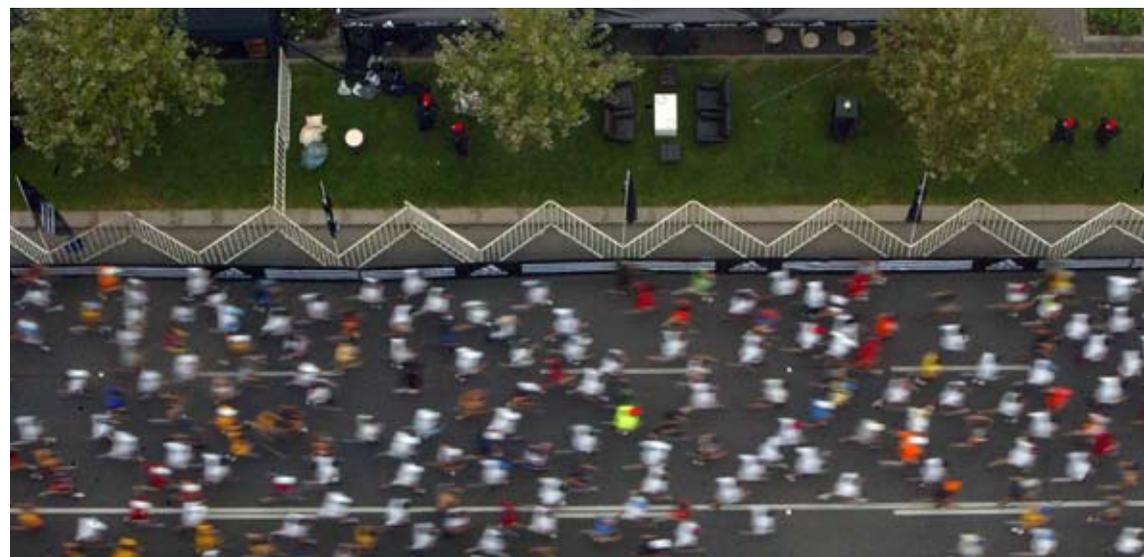
Pero además de esta maratón que se realiza normalmente en el mes de abril, existe otra que organiza el Club Deportivo Universidad Católica, denominada Maratón Internacional Santiago Oriente que además de tener la prueba de 42.195 kilómetros incorpora también la media maratón y la carrera de 10 kilómetros. Ya va en su sexta versión y su recorrido abarca principalmente las calles del sector oriente de la capital, de ahí entonces su denominación oficial.

Otra maratón que acapara la atención de los chilenos y extranjeros es la que se corre entre la localidad de Puchuncaví y Reñaca. Se ha convertido desde hace 7 años en la única carrera pedestre de 42.195 que recorre la Costa del Pacífico, lo que sumando a la fecha de realización (mes de diciembre) le da un realce único.

Junto con estas maratones existen numerosas corridas de menor distancia, la mayoría de ellas en 10 kilómetros, organizadas y patrocinadas por empresas de ropa deportiva, supermercados y/o directamente por empresas de productos alimenticios relacionados con el running. Este tipo de competencias se ha multiplicado enormemente y ya no sólo se llevan a cabo en Santiago, sino que además han tenido un gran desarrollo y participación las carreras organizadas en regiones. La cantidad de inscritos en cada una de estas instancias deportivas superan con creces las 10.000 personas, más aún cuando éstas están fuertemente orientadas a lo familiar.

Esto ha permitido que en definitiva, el running vaya teniendo un crecimiento sostenido desde hace aproximadamente seis años, acercándose mucho más a las personas comunes -no deportistas- en su mayoría de nivel socioeconómico ABC1, entre los 25 años y los 65 años, que por un lado ven en este tipo de actividades una forma de hacer ejercicio y proteger la salud y por el otro, como una *terapia de superación personal*.

Tal ha sido el caso el boom que se ha producido, que muchos chilenos ya no sólo compiten y participan regularmente de las carreras organizadas en Chile, sino que además se preparan y asisten a correr en competencias internacionales, especialmente la Maratón de Nueva York.



Km 5

EL RUNNING Y SUS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

Los motivos que subyacen en una persona para largarse a trotar y correr las más diversas distancias, no siempre se relaciona con sentirse saludable o bajar de peso. Las propias exigencias que nos impone el mundo laboral de hoy, hacen que el ejercicio físico sea más que un simple momento de diversión y placer, sino que adicionalmente confluyan ciertas variables que unidas conforman lo que denominamos “*beneficios secundarios*” del ejercicio físico, como por ejemplo, los **factores psicológicos y sociales**.

Es importante comenzar diciendo que existe un principio biológico fundamental –el de las endorfinas– que subyace a cualquier beneficio psicológico, ya que esta hipótesis plantea que cuando una persona realiza cualquier tipo de ejercicio físico se liberan de manera natural unas sustancias bioquímicas denominadas **endorfinas**, que son secretadas por el cerebro y que actúan reduciendo el dolor y aumentando el placer, tanto durante como finalizada la actividad física.

En el caso específico de las personas que corren con una frecuencia semanal de al menos tres veces con una intensidad media, provoca una agradable sensación corporal de placidez que se ha acuñado con el término “**runner’s high**” (*que en español podría traducirse como el bienestar del corredor*) para resumir la sensación de bienestar, de tranquilidad y de equilibrio.

Este efecto biológico en el organismo trae importantes beneficios a nivel psicológico, debido a que la percepción de bienestar somático afecta positivamente en la reducción de los síntomas en trastornos como la **depresión** o el **estrés**, si lo miramos desde un punto de vista clínico. Pero si nos acercamos más al ámbito deportivo observaremos una positiva correlación entre el ejercicio físico y variables psicológicas como la autoconfianza, el autocontrol emocional y las expectativas de autoeficacia. Cuando una persona trota o corre generalmente, lo hace con algo de planificación, incluso por más lúdico que sea. Vale decir, se establece una meta.

En algunos casos estará más relacionado con la salud (por indicación médica frente a una patología), para bajar de peso o en último término simplemente para sentirse bien. En otros casos el objetivo tendrá un componente más competitivo, ya sea por un desafío personal o por querer derrotar a otro. En cualquiera de los casos anteriores, siempre provocan

que esa persona movilice o canalice “toda su energía” en lograrlos y ello trae aparejado un aumento en la autoconfianza que puede traspasarse también a lo que habitualmente en el deporte más competitivo se designa como “expectativas de autoeficacia” (percepción que tiene la persona de poder realizar satisfactoriamente una ejecución deportiva). Si además este ejercicio es reforzado por un “otro” significativo (familiar, amigo, pareja) provoca un impacto más positivo en la autoestima, pudiendo observarse, por ejemplo, en una mejor socialización de la persona en ámbitos familiares, laborales o sociales.

Un mejor control emocional se debe en un primer momento a lo señalado anteriormente con la liberación de serotonina que se produce con la realización de una actividad intensa, pero también se ha observado que guarda relación con una secreción de sustancias muy parecidas a los esteroides que tendrían efectos positivos en el mejoramiento de las respuestas al estrés.

Finalmente podemos concluir que el correr, como muchos otros tipos de movimiento humano, produce ciertos beneficios psicológicos relacionados por un bienestar corporal, pero también fuertemente apoyados por la posibilidad que tiene la persona de meditar y analizar sus problemas en este “tiempo muerto”, lejos del foco de conflicto.

Desde el punto de vista médico podemos decir que el realizar una actividad física de estas características también tiene múltiples beneficios, tales como el **incremento funcional del sistema respiratorio**, ya que se produce un sistema de intercambio de gases en el pulmón y en la musculatura responsable de la respiración (diafragma, intercostales, dorsales). El trabajo del diafragma ayuda al retorno venoso de la sangre al corazón y el tránsito intestinal.

También **mejora la calidad ósea**, debido a que la acción trópica de las tensiones mecánicas provocadas por el ejercicio aumenta la densidad del hueso previniendo la aparición de osteoporosis y fracturas. Desde el punto de vista cardiovascular se consigue el **refuerzo y entrenamiento de la contractibilidad miocárdica** (músculo cardíaco), con ritmo regular y lento, permitiendo en todo momento al corazón funcionar de forma adecuada, sin esfuerzo. El ejercicio favorece una disminución de la arteriosclerosis y de la hipertensión y **incrementa la fuerza de los músculos**, asegurando una mayor movilidad y estabilidad articular, favoreciendo la resistencia al esfuerzo. Otra situación relacionada con estos aspectos es la flexibilidad, ya que, la actividad física produce que **músculos y tendones conserven articulaciones flexibles** que facilitan el movimiento y aumentando la capacidad para absorber los esfuerzos.

**EN RESUMEN PODEMOS DECIR QUE DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO
EL RUNNING FAVORECE LAS SIGUIENTES SITUACIONES:**

- El trotar libera endorfinas que producen mejoras en el ánimo y disminuyen el dolor.
- Esa sensación placentera a nivel corporal (producto de las endorfinas) activa una relajación y tranquilidad a nivel mental.
- Permite a la persona tener una sensación de “rápido progreso” debido a la baja complejidad de su práctica, favoreciendo el proceso volitivo y motivacional.
- Hay una relación casi directa entre esfuerzo personal y resultado lo que fortalece las expectativas de autoeficacia (creencia de que uno puede dominar una situación y producir resultados positivos).
- A través del running se pueden vislumbrar progresos y beneficios en el corto plazo, evitando el abandono prematuro o desmotivación (con un adecuado plan de metas y objetivos).
- No se requieren grandes habilidades y destrezas psicológicas, ya que, se trata de un deporte con oposición indirecta (el rival está presente durante la competencia no interviene necesariamente en la ejecución deportiva propia) y sin cooperación (deporte individual).
- Permite masividad pero desde lo individual, favoreciendo el desarrollo y capacidad personal, independiente lo que suceda con el resto de los participantes.
- Tener una bitácora de entrenamientos y registro de competencias, puede ayudar al proceso motivacional convirtiéndose en un importante motor y energía para el entrenamiento diario.
- La relación costo – beneficio es baja, ya que, bastan unas buenas zapatillas. Esto podría ayudar a disminuir la presión por el resultado.
- Potencia el locus de control interno (atribución de un triunfo o una derrota a causas internas), debido a que el porcentaje más alto depende del rendimiento y no de la implementación deportiva.
- Desarrolla dos motivaciones esenciales del ser humano: la centrada en la tarea (aquella que favorece el proceso personal, más que los resultados) y la centrada en el ego (la que permite compararse y competir con los rivales).