

# La Mente en el Maratón

**Tomás Vich Rodríguez**

**Madrid, a 17 de Junio de 1998**

## **PROLOGO**

Aún recuerdo el día en que por primera vez pensé en correr un Maratón. Ocurrió durante mi primer año de carrera Universitaria, en 1989, cuando mi profesor de Fundamentos Biológicos de la Conducta, nos animó a participar en la misma. Tuvieron que pasar 5 años, para que, en 1994, decidiera, por fin, que era momento de correr el Maratón. Fue ese año, cuando empecé los entrenamientos para participar al año siguiente en dicha prueba. Mi mentor fue mi cuñado y amigo Pedro Luis, quien me enseñó todas las lecciones necesarias para poder acabarlo. A él, a mi compañero de fatigas, mi hermano Alfonso (también decidió correr ese año, por primera vez, el Maratón) y a mi familia, quien me apoyó con sus ánimos en el peor momento de la carrera, debo estar agradecido, ya que sin ellos, creo que no hubiera podido acabar ese primer Maratón, y, seguramente, no hubiera vuelto a intentar correrlo nunca más. Hoy, en 1998, ya he logrado acabar por cuarta vez el maratón, y puedo aseverar que las sensaciones por las que he pasado en cada uno de ellos han variado ostensiblemente. Por tal circunstancia, por mis conocimientos como licenciado en Psicología y como profesional en dicha área, he decidido escribir el artículo que, a continuación expongo: "La Mente en el Maratón", para que los que aún no han corrido (y quieran hacerlo) el Maratón y para que, aquellos corredores populares que no hayan acabado en buen estado (sobre todo mental, de ánimo) dicha carrera, puedan afrontar el reto de terminar el maratón en óptimas condiciones.

## **INTRODUCCION**

De todos es sabido que disputar una carrera como es el Maratón (42,195 kms) supone un esfuerzo extraordinario para el cuerpo, y, por tanto, requiere de un entrenamiento muy fuerte, exhaustivo y centrado específicamente para esta carrera. Se debe emplear (siempre refiriéndome a los corredores populares, dentro de los que me inscribo), un período mínimo de tres meses específico para dicha carrera, más un período adicional de otros tantos meses que te permitan afrontar con garantías, los severos entrenamientos a los que te vas a someter para lograr el fin último: Llegar a meta (los corredores populares no pretendemos otra cosa que eso; no es nuestro objetivo ni hacer marcas ni quedar por delante de nadie, solamente nos preocupa el poder cruzar la línea de meta y, si puede ser, en buenas condiciones). Sin embargo, el motivo del presente artículo no es comentar nada acerca del esfuerzo físico que es necesario realizar para terminar un Maratón, ni acerca de los entrenamientos que hay que llevar a cabo para lograr dicho fin, sino que me voy a centrar en el esfuerzo MENTAL que es necesario realizar, en primer lugar, para no abandonar la carrera y, en segundo lugar, para acabar la carrera, si físicamente es posible, en unas condiciones óptimas. Es evidente que para acabar el Maratón, hay que estar físicamente preparado, y, por supuesto, NO es posible llegar a meta, por muy mentalmente fuertes que seamos, si no nos hemos entrenado lo suficiente; sin embargo, sí es imprescindible que ambos entrenamientos, físico y mental, se compenetren para alcanzar nuestro objetivo. Más tarde explicaré detalladamente el porqué del presente argumento, pero antes voy a contestar a una serie de preguntas necesarias.

## **CUESTIONES DE INTERÉS**

¿Cuándo nos debemos concienciar para la Maratón?

Dos o tres días antes de la carrera. Para ello, debemos examinar exhaustivamente el terreno por el que vamos a correr; con ello no quiero decir que nos recorramos en pie, en coche,..., todo el maratón, basta con coger un mapa de recorrido que distribuye la organización de la carrera y atender minuciosamente cada uno de los puntos por donde vamos a pasar, mirando si son cuevas, llanos o bajadas. Es importante saber dónde van a aparecer los tramos más duros y los más blandos, ya que con ello nos vamos a concentrar más (si es que tenemos que subir una rampa dura) o nos vamos a animar (si es que viene un terreno de bajada), pero, ante todo, porque con ello, vamos a CONOCER el terreno por el que nos movemos, y, vamos a impedir que aparezcan las "malditas" Sorpresas; ¿y porqué digo "malditas"?: porque cuando no conoces el terreno, te encuentras en el kilómetro 36 (ya físicamente agotado), y aparece una rampa dura, lo único que pasa por la cabeza son frases como "esto es interminable", "ya no puedo más, ¿cómo voy a afrontar esta cueva?", "estoy agotado", "me paro y así ya no sufro más", etc., y estas cogniciones tienen suficiente peso como para provocar que te pares, abandones la carrera o que acabes en un pésimo estado. Por tal circunstancia, es por lo que digo que es imprescindible aprenderse el recorrido, ya que, con ello, reducimos al máximo los IMPREVISTOS.

¿Por qué hay que prepararse mentalmente antes de la carrera?

El hecho es que si no nos preparamos mentalmente para los momentos duros de la carrera, que suelen aparecer, aproximadamente, a partir del kilómetro 30, muy probablemente ocurrirá que o no vamos a llegar a meta o vamos a llegar con un alto grado de desánimo, ya que, al agotamiento físico natural que vamos a padecer, se unirá una desgana psicológica grande.

¿Y durante la carrera?

Si realmente nos hemos concienciado para correr el Maratón, cuando lleguemos a los momentos duros, actuaremos de modo que no nos vamos a dejar llevar por los pensamientos negativos ("no aguanto más", "estoy hart", etc.), sino que actuaremos sobreponiéndonos al cansancio físico ("hay que seguir", "ahora ya no puedo parar", etc.). Dicha circunstancia es debida, básicamente, a que nos hemos preparado para la ocasión y, los malos ratos, si es que llegan a aparecer, no nos pillan de sorpresa.

En este aspecto también debo comentar que nuestra mente pasa por cinco fases diferentes a lo largo de la carrera: la primera, la de la euforia (que se prolonga desde antes de la carrera hasta los primeros kilómetros de la misma); la segunda, la de la "charla" (que va desde los kilómetros 6-7 hasta el kilómetro 14-15 aproximadamente), la tercera, la de transición (va desde los kilómetros 16-17 hasta el kilómetro 22-23), la cuarta, la latente (transcurre desde el kilómetro 24-25 hasta el kilómetro 30-31) y la quinta, la del sufrimiento (desde el kilómetro 32 hasta el final de la prueba). Durante estas fases, nuestro estado anímico varía desde un polo hasta el opuesto (de norte a sur, de blanco a negro), pasando de estar Alegres a estar Suplicando para que llegue el final de la carrera. Sin embargo, dicho estado se puede, sino eliminar, sí por lo menos mitigar hasta el extremo de lograr, inclusive, disfrutar de los últimos kilómetros de la Maratón. Pero para conseguirlo, hay que mentalizarse de la existencia de los malos momentos y de la necesidad de superarlos.

## **FASES MENTALES**

Una vez que he respondido a una serie de preguntas que, supongo, son importantes para entender la importancia de la mente en el maratón, voy a exponer más detenidamente cada una de las fases psicológicas por las que cualquier corredor popular pasa a lo largo de la carrera. En este aspecto, debo comentar que no incluyo a los atletas más expertos ni a los profesionales, porque sospecho que por ellos pasarán otra serie de pensamientos que yo, hasta el momento, desconozco, puesto que no he llegado a correr una maratón en tan poco tiempo y con tanta intensidad.

Las etapas son las siguientes:

1. **Euforia - Nervios pre-carrera**: Esta etapa se extiende, tal y como señalé anteriormente, desde los minutos (u horas) previas al inicio de la carrera, hasta que se llevan recorridos los primeros kilómetros (4 ó 5).

Durante esta etapa, se entremezclan los pensamientos de alegría ("esto es un espectáculo", "voy a por el maratón", "como me gusta esto") con otros que reflejan las primeras dudas ante la carrera ("cuando llegue a meta voy a dar botes de alegría", "esta tarde, tras la carrera, voy a estar todo el tiempo sentado en un sillón", "me voy a comer un buen filete"). Sin embargo, no dudo en ningún momento que muy pocas personas nos planteamos el hecho de que antes del final de la carrera vamos a sufrir; y este sufrimiento, por momentos, va a ser muy grande. ¿y por qué no nos planteamos esta circunstancia?: El hecho es que durante este preciso momento estamos FRESCOS, física y mentalmente, y lo que menos me voy a plantear en ese instante es que al cabo de unas horas voy a pasarlo mal, simplemente, porque pienso que no va a suceder; y es que si "ahora estoy bien ¿por qué luego me voy a encontrar mal?" o "cuando tenga que sufrir, sufriré". Estas cogniciones son erróneas ya que no se ajustan a la realidad y, por eso, es fundamental controlarlas y/o dominarlas (este supone el primer punto de concentración). Me explico en este aspecto: claro que estoy de acuerdo conque una persona esté eufórica antes de empezar la carrera y que se deje llevar por estas sensaciones, porque es bueno, pero, esto, es muy distinto a que, posteriormente, una vez iniciada la prueba, dichos pensamientos se

antepongan a la realidad que, como ya he comentado, es que antes o después nos vamos a cansar (son muchas horas corriendo) y si no lo hemos previsto o anticipado y, por tanto, no nos hemos concienciado para ello, pagaremos el gasto que hagamos al principio con un cansancio adicional al que, por el de la propia carrera, vamos a padecer.

Resumo este punto destacando el hecho de que es bueno inmiscuirse dentro de las sensaciones que se producen antes y durante los primeros kilómetros del maratón, e, incluso, aconsejo que se haga, porque forma parte de la satisfacción que el susodicho maratón produce, pero, igualmente, quiero señalar que estas sensaciones deben estar controladas por nosotros, y, la mejor forma de lograrlo es siendo conscientes de que tras la euforia y el descanso físico inicial, llegará el agotamiento. Es decir, hay que ANTICIPAR lo que nos va a suceder en cada momento de la carrera.

Por ello, os propongo que durante estos primeros instantes de carrera seáis cerebrales (no pasionales) y comencéis la prueba tranquilamente (sin prisas), a vuestro ritmo, y sin dejaros llevar ni por la alegría del principio, ni por el miedo a quedaros descolgados del resto de corredores. De esta forma, en los últimos kilómetros de la prueba, aparte de adelantar a muchos de estos corredores que, ahora, se dejan arrastrar por la euforia del inicio, (el exceso que ahora están realizando, lo van a pagar al final de la prueba), vamos a llegar en un muy buen estado físico y mental.

2. **Etapa de la "charla"**: Esta etapa se prolonga desde, aproximadamente los kilómetros 6-7, hasta los kilómetros 14-15.

La denomino la etapa de la "charla", porque durante este período de tiempo es cuando una gran parte de los corredores se dedican a hablar con los "compañeros de viaje" y con las personas que altruistamente nos animan cuando pasamos a su lado. Asimismo, este es el momento en el que se suelen gastar bromas y/o contar chistes.

Durante este período de tiempo, el problema que nos podemos encontrar es el del desconocimiento de nuestras posibilidades. En numerosos casos, los corredores, bien porque físicamente se encuentran en perfecto estado ("ya estoy en el kilómetro 11 y me encuentro muy bien, así que puedo acelerar",

"voy perfectamente, no estoy nada cansado"), bien por la animación de la gente que te empuja ("qué emocionante es ver a tanta gente animándose") o bien porque percibimos mal la realidad ("ya llevo un tercio de la carrera, sólo me quedan dos tercios y no estoy cansado", "ya sólo me quedan X kilómetros") tendemos, inconscientemente, a acelerar nuestro paso y a adoptar un ritmo que está por encima de lo que nuestro cuerpo nos permite, provocando un agotamiento prematuro de nuestra energía, primero física y, a renglón seguido, mental. La consecuencia de todo esto es que, según el kilómetro de la prueba en el que ocurra, o bien abandonamos o bien acabamos "arrastrándonos" (andando los últimos kilómetros, yendo con el gesto desencajado, etc.).

Ante esta circunstancia, os propongo nuevamente la ANTICIPACIÓN de estas sensaciones, de modo tal, que, cuando observemos que nos estamos dejando llevar por la euforia de la gente que nos anima o que vamos a un ritmo más veloz del que podemos, porque en ese momento nos vemos fuertes e invencibles, actuemos con cabeza y reflexionemos sobre lo que más nos conviene, y esto no es otra cosa que mantener, atendiendo, para ello, a nuestras sensaciones orgánicas, un ritmo que se ajuste a nuestras posibilidades; de este modo, no nos dejaremos arrastrar por lo que las sensaciones inmediatas nos dictan, y que no son otra cosa que percepciones erróneas de la realidad, fruto de un sentimiento de grandeza e insuperabilidad equivocados.

3. **Transición:** (desde los kilómetros 16 -17 hasta los kilómetros 22 - 23). Esta etapa, psicológicamente hablando, es neutra. Es solamente, durante estos kilómetros, cuando los corredores populares realmente actúan, siempre desde un punto de vista psicológico, como deben. Esta etapa supone, como su propio nombre indica, un paso entre la alegría del principio y el comienzo del cansancio físico y mental, de ahí que, durante este tiempo, permanezcamos más o menos concentrados y corriendo de un modo más o menos regular. Sin embargo, no quiero decir con ello, que los defectos que hemos ido acumulando durante los kilómetros previos, hayan desaparecido; evidentemente, si estamos rodando a un ritmo más fuerte que el que nuestro cuerpo nos permite, vamos a seguir manteniendo esta línea. Lo que quiero decir es que, a pesar de los errores que, desde el principio

estamos cometiendo, durante este período ni existe la euforia inicial (puesto que ya llevamos bastantes kilómetros y la alegría del principio ya ha desaparecido) ni nuestras energías están debilitadas (y por lo tanto, nuestra cabeza no nos está mortificando con nuestro cansancio ni está malinterpretando los signos corporales que presentamos), lo que nos permite correr, mentalmente hablando, de un modo óptimo.

Este espacio de tiempo adquiere, si así se desea, una importancia mayor para los corredores populares, ya que, puede servirles de modelo para saber cómo deben correr un maratón; es decir, que si MENTALMENTE, somos capaces de correr toda la prueba como lo estamos haciendo ahora, vamos a estar en disposición de llegar a meta en perfecto estado, ya que estamos dejando de lado nuestras cogniciones erróneas a cambio de otras que nos permiten ir concentrados en lo que estamos haciendo. A fin de cuentas esta es, para mí, la clave fundamental para acabar el maratón, física y psíquicamente bien.

4. **Latente:** Esta etapa, se extiende desde aproximadamente el kilómetro 24 hasta lo que se ha venido en llamar "el muro", aproximadamente el kilómetro 32.

Es en este momento, cuando puedo decir que comienza el Maratón: hasta ahora, nuestra euforia, en primer lugar, y nuestro perfecto estado físico, posteriormente, no nos han permitido captar la verdadera dureza de la prueba; pero, a partir de este momento, una vez que ya comenzamos a sentir el peso de la carrera (las piernas empiezan a sentirse cansadas, ya no apetece seguir corriendo, etc.), es cuando vamos a empezar a sufrir física y mentalmente.

Sin embargo, el verdadero sufrimiento psicológico está aún por llegar; en esta etapa, mientras tanto, se empiezan a larvar pensamientos que, más tarde, cuando físicamente estemos muy cansados, van a pasearse una y otra vez por nuestra cabeza de manera continuada, provocando, si no estamos preparados, unos efectos devastadores.

Durante este período de tiempo, es cuando uno empieza a preguntarse si va a llegar a meta, es cuando empezamos a fijarnos, no en el camino que

llevamos recorrido, sino en el que nos queda por recorrer, es cuando, en definitiva, empezamos a angustiarnos y hasta decaernos, porque, ya, lo único que queremos es "¡ACABAR de una santa vez!".

Es, pues, una etapa de gestación que (aunque aparentemente pasa desapercibida), desde mi punto de vista es la más importante, ya que, si durante este espacio de tiempo logramos controlar nuestros pensamientos y analizamos objetivamente todo lo que le ocurre a nuestro organismo, posteriormente (cuando las sensaciones físicas sean más desagradables), afrontaremos nuestro agotamiento en mejores condiciones. Por ello, y como sé con certeza que durante estos kilómetros, van a empezar a dolernos las piernas, nuestro ritmo va a ser más cansino, las ganas de correr van a empezar a desaparecer y nuestra mente ya no va a estar tan despejada, debo hacer constar que nuestra concienciación debe ser, aún si cabe, mucho mayor. Ahora es cuando deben empezar a aflorar los pensamientos positivos que hemos preparado para este momento. En este aspecto hay una cosa clara, si antes de la prueba hemos previsto este cansancio, ahora, cuando llegue, vamos a afrontarlo con verdaderas garantías, ya que nuestras cogniciones van a ser del estilo "esto ya me lo esperaba", "es normal este dolor, llevo muchos kilómetros corriendo", "forma parte de la carrera", etc., y no las que normalmente aparecen cuando uno no está preparado ("me duelen las piernas", "no me quedan fuerzas", "estoy muy cansado y todavía me quedan muchos kilómetros", "no voy a llegar", etc.). La diferencia entre unos pensamientos y otros es tal, que, si en este tramo aplicamos los primeros, nuestro sufrimiento final va a ser mucho menor (incluso puede ser inexistente) y se va a limitar, exclusivamente, a nuestro dolor físico (que, por cierto, no es poco).

Respecto a esta etapa, tengo una anécdota que me recuerdan los dos errores más importantes que cometí en mi primer maratón:

- a.- ir a un ritmo más fuerte del que mi estado físico me permitía.
- b.- interpretar erróneamente las sensaciones corporales que pasaban por mi cuerpo en cada momento.

El hecho fue que durante mi primer maratón (año 1995), tras haber recorrido unos 25 kilómetros, en los que había ido más deprisa de lo que realmente podía (primer error), llevado, por un lado, por mi "invencible"

fortaleza física, por otro, por el desconocimiento de la prueba y, por último, por mi inexperiencia, empecé a notar, como es normal en todos los corredores, un enorme cansancio de piernas, lo que yo interpreté (segundo error) como un signo de un inmediato calambre. Pues bien, y a pesar de que no me dio ningún calambre, desde ese instante hasta el final de la prueba, lo único que pasaba por mi cabeza eran pensamientos continuos que me recordaban lo enormemente cansado que estaba y las pocas ganas que tenía de correr ("ya no puedo más", "que hago yo aquí"). El resultado final fue, que llegué a meta (gracias a que pude acoplarme a un grupo de corredores que iban dirigidos por un guía que había puesto la organización) en un pésimo estado físico, y en un estado mental desastroso. Al año siguiente (en 1996), cuando me conciencí de que debía ir siempre a mi ritmo y que este cansancio me iba a sobrevenir, lo único que pasaba por mi cabeza eran pensamientos continuos que pedían con deseo que llegarán los kilómetros, es decir, esperaba cada kilómetro con anhelo, ya que de esta forma podía demostrar mi fenomenal estado físico. Evidentemente, en este caso, la llegada a meta fue muy diferente, acabando, para un corredor como soy yo (no he bajado en ninguno de los cuatro maratones que he disputado de las 4 horas y 15 minutos, lo que supone ir a 6 minutos el kilómetro), a un ritmo bastante fuerte (en concreto, a 5 minutos el kilómetro), registrando un mejor tiempo en la segunda media maratón.

5. Llegamos a la última etapa, la del **Sufrimiento** (agonía, ansiedad, etc.): se prolonga desde, aproximadamente, el kilómetro 32 hasta el final de la prueba.

Esta etapa es la que nos pasa factura si hemos sido excesivamente osados. Si ya de por sí, yendo físicamente bien, mentalmente vamos a estar muy cansados por la prueba (no obstante, llevamos unas 3 horas corriendo), no es necesario imaginarse lo que ocurre cuando físicamente estamos mal y no hemos previsto dicho cansancio. Durante este período de tiempo, lo único que vamos a desear es acabar y ni los aplausos generosos de la gente, ni nuestro estado físico nos van a ayudar a retirar de nuestra cabeza, estos pensamientos. En este aspecto, la agonía es tal, que, una persona cualquiera que todavía no haya corrido ningún maratón, no se explica el hecho de que

cuando tan solo te quedan dos kilómetros para terminar (¡después de haber recorrido 40!) dejes de correr y te pongas a andar, y, es que, para la mente de un corredor no preparado para la ocasión, que lleva corriendo 4 horas, esos últimos 2 kilómetros, no son otra cosa que 2.000 metros y 2.000 metros son, aproximadamente, unos 2.000 pasos, lo que supone una barrera imposible de superar en ese momento, para cualquier persona que llegue en esas condiciones.

La concienciación para la prueba va a impedir que estos pensamientos sean tan negativos, ya que al estar mentalizados, vamos a prever su llegada y, por tanto, vamos a saber, por lo menos, mitigarlos. Nuestro objetivo es, pues, que al llegar al kilómetro 40 (ó 39 ó 38) sólo pensemos en ir a por el siguiente kilómetro, sin obcecarlos ni angustiarnos por llegar a meta, defecto, que es muy común en numerosísimos corredores, quienes creen que en el kilómetro 34 (porque sólo queden 8), ya han terminado la prueba, sin concebir el hecho de que ahora cada kilómetro se multiplica mentalmente por 2, y, que, ni nuestros pensamientos ni nuestro estado físico son los del principio, sino que son radicalmente opuestos ("no puedo más", "quien me manda a mí meterme en estos sufrimientos", "estoy harto de correr", "no vuelvo a correr el maratón", etc.).

Anecdótico fue el hecho que le ocurrió a un amigo mío en su primer maratón: al terminar la prueba, al ser preguntado por sus amigos que tal le había ido, él contestó que su peor momento lo pasó cuando tuvo que pasar por "el kilómetro del empedrado", refiriéndose a los apenas 100 metros de empedrado existente justo enfrente del Museo del Prado. Esta respuesta da muestra de la forma que tiene de ver las cosas un corredor popular de maratón cuando lleva recorridos 40 kilómetros.

## **CONSEJOS PRACTICOS**

Una vez que os he expuesto las diferentes fases mentales por las que pasa un corredor popular cuando se decide a disputar el maratón (en las que no he exagerado nada, aunque os parezca lo contrario), os voy a proponer una serie de consejos prácticos para que los apliquéis, antes, durante y tras el maratón. De este modo, lograréis que la carrera resulte una experiencia agradable y, por supuesto, repetible, y no un camino de lágrimas que os deje tal secuela psicológica que no queráis volver a intentar el reto de terminar los 42,195 metros de los que consta la prueba.

- Respecto a los días previos a la prueba:
  - a.- Examinar profundamente el camino por el que vais a pasar corriendo, prestando una especial atención a los kilómetros donde haya subidas, ya que, éstas, aunque al principio se llevan bien, posteriormente, cuando llevas recorridos 30 ó 35 kilómetros, sientan muy mal; así al conocerlas, como sabemos que van a aparecer, las afrontaremos con mayor energía, fuerza y alegría.  
Es preferible, en este aspecto, ver el recorrido in situ, pero como esto es realmente difícil, propongo que oteéis los folletos que la organización distribuye. La anticipación del sufrimiento es la clave del éxito.
  - b.- Imaginaos a vosotros mismo, por ejemplo, en el kilómetro 36 y pasando un verdadero calvario; una vez hecho esto, buscad frases reconfortantes como "ánimo, ya queda poco", "todavía me quedan fuerzas para acabar" o "después de todo lo que he entrenado, no voy a pararme ahora". De este modo, nuestro sistema cognitivo actuará automáticamente, activando dichos pensamientos cuando realmente nos encontremos en esa situación.
- Durante la Carrera:
  - a.- no os dejéis llevar nunca por la euforia del momento, ni al principio de la prueba (porque estamos contentos y/o sorprendidos por la expectación existente o por la cantidad de corredores) ni en la mitad de la prueba (al

comprobar que, aunque llevamos muchos kilómetros, no estamos cansados), ya que los excesos físicos del principio se pagan luego. Por ello, recomiendo estar concentrado durante toda la prueba, y para ello, nuestro mayor exponente es el conocimiento de nuestras posibilidades.

b.- Sabed que la frescura física, antes o después, desaparece. Con ello quiero decir que no interpretemos el cansancio físico que va a aparecer, aproximadamente a partir del kilómetro 25, como sinónimo de nuestro fin en la carrera, ya que es lógico y normal que dicho cansancio surja. Está claro que si nos hemos entrenado lo suficiente, no nos va a ocurrir nada (calambres, tirones, etc.).

c.- nunca penséis en los kilómetros que os quedan para terminar, al contrario, id sumando uno a uno, es decir, pensad en el ahora; con ello, reduciréis la angustia del final de carrera.

d.- Si podéis, corred acompañados, preferentemente con los amigos con los que decidáis iniciar la prueba, ya que os vais a reforzar mutuamente cuando empecéis a pasarlo mal.

e.- Si tenéis amigos, familiares, etc., que os van a animar, decidles que se sitúen, si puede ser, entre los kilómetros 34 y 40, ya que, mentalmente, son los peores. Esto os servirá de estímulo y fuente de apoyo, e, incluso, puede que alguno se una con vosotros durante unos cuantos kilómetros, lo que es bastante tonificante.

- Después de la carrera:

Esa misma tarde o al día siguiente, valora objetivamente en que habéis fallado y en qué habéis acertado según lo planificado, luego anotadlo en una agenda, para que, al año siguiente, si decidís correr de nuevo el maratón, sepas a que atenerte sin posibilidad de error.

## **CONCLUSION**

Termino el presente artículo diciéndoos, que para mi, la clave de vuestro éxito mental en el maratón, radica en la ANTICIPACIÓN de consecuencias. Si conseguís controlar todas las sensaciones que vais a experimentar durante el maratón, lograréis realizar una buena carrera, lo que, a su vez, os permitirá, en un futuro, si así lo deseáis, repetir la experiencia, ya que el sentimiento final que vais a tener es de SATISFACCIÓN PLENA.