

# Correr con cabeza

## *Claves Psicológicas del Maratón y las Carreras de Fondo*



David Llopis Goig y Ramón Llopis Goig

*Colección deportes*



**altrendimiento**  
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

# **Correr con cabeza**

## ***Claves psicológicas del Maratón y las carreras de fondo***

**David Llopis Goig y Ramón Llopis Goig**



**altorendimiento**  
ciencia deportiva, entrenamiento y fitness

**[www.altorendimiento.net](http://www.altorendimiento.net)**

ISBN: 978-84-612-0095-5  
Depósito Legal:

Copyright:

2008 © by Alto Rendimiento  
2008 © David Llopis Goig y Ramón Llopis Goig

Ediciones Alto Rendimiento  
C/ Sal Isidro 11-1º  
03803 Alcoy, Alicante, España

TEL.+34 966 337 135

info@altorendimiento.net  
**www.altorendimiento.net**

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su incorporación a un sistema electrónico y/o informático y su transmisión en cualquier formato o medio, bien sea electrónico, mecánico, reprográfico, gramofónico u otro, sin el consentimiento escrito del editor titular del copyright o de los autores

Autores: David Llopis Goig, Ramón Llopis Goig  
Fotografías: José Luís Rua  
Edición, Ilustraciones y Diseño: Ricardo Segura Falcó  
Maquetación: José Rodríguez Jordá



## INDICE

<b>Sobre los autores</b>	<b>7</b>
<b>Introducción</b>	<b>8</b>
<b>Primera parte. La práctica de la carrera a pie en la sociedad actual</b>	<b>13</b>
Capítulo 1: La carrera a pie como práctica deportiva y como fenómeno social	17
Capítulo 2: ¿Quién corre en España? Estructura social de la práctica de correr	35
Capítulo 3: ¿Por qué se corre? Motivos de la práctica de correr	43
Capítulo 4: ¿Cómo se llega a la práctica de correr? Itinerarios y tipologías de corredores	53
Capítulo 5: ¿Qué aporta la práctica de correr? Beneficios de la carrera a pie	57
<b>Segunda parte. La preparación psicológica del corredor: Necesidades, estrategias y técnicas</b>	<b>62</b>
Capítulo 6: Necesidades psicológicas de los corredores	65
Capítulo 7: El entrenamiento psicológico del corredor	77
Capítulo 8: El establecimiento de objetivos	83
Capítulo 9: Control del estrés y la ansiedad. La relajación	95
Capítulo 10: La visualización o ensayo mental	111
Capítulo 11: Los diálogos internos del corredor y el afrontamiento de entrenamientos y competiciones	123
Capítulo 12: La constancia como clave del éxito del corredor	133
Capítulo 13: La autoconfianza. Cómo mejorarla	139
<b>Tercera parte. Los momentos clave de la competición. El caso del maratón</b>	<b>146</b>
Capítulo 14: Los días previos a la gran cita	149
Capítulo 15: El calentamiento psicológico en los momentos previos a la competición	155

Capítulo 16: Corriendo un maratón	161
Capítulo 17: Evalúa tu carrera. Aprende de los aciertos y de los errores	167
Capítulo 18: Los momentos clave de un maratón	173
<b>Cuarta parte. Algunas situaciones especiales del corredor</b>	<b>178</b>
Capítulo 19: ¿Estamos obsesionados? Cuando correr se convierte en un problema	181
Capítulo 20: El <i>burnout</i> o síndrome de "estar quemado"	185
Capítulo 21: Las lesiones del corredor	197
Capítulo 22: Correr por sensaciones. Una estrategia para prevenir la sobrecarga	207
<b>Bibliografía citada y consultada</b>	<b>213</b>

## **Sobre los autores**

### **David Llopis Goig**

Licenciado en Psicología y Diplomado en Estudios Avanzados por la Universidad de Valencia, y Master en Psicología del Deporte y de la Actividad Física por la UNED. Compagina la labor de investigación y asesoramiento deportivo con la de divulgación científica en revistas como *Corricolari*, *Atletics*, *Futbol 11* y *abfutbol*. Asimismo es director de la Revista Internacional *Altorendimiento* y Miembro de la Asociación de Titulados en Psicología del Deporte y Entrenamiento Deportivo de la UNED. En la actualidad forma parte, como psicólogo del deporte, del cuerpo técnico de un equipo de hockey patines de la máxima categoría nacional (Enrile P.A.S. Alcoy). Como psicólogo ha asesorado y formado a entrenadores, deportistas, directivos y padres de deportistas de diferentes especialidades deportivas. Su trayectoria investigadora ha sido reconocida con el 1<sup>er</sup> Premio Nacional de Investigación (Fundación Bancaja, 1993) y el 1<sup>er</sup> Premio Nacional de Investigación (Fundación Caja Madrid, 1995).

### **Ramon Llopis Goig**

Licenciado en Psicología y Doctor en Sociología por la Universidad de Valencia. En la actualidad es profesor en esta misma universidad, donde imparte la asignatura Sociología del Ocio y la Actividad Físico-Deportiva. Ha sido *Visiting Scholar Research* en el Centre for the Sociology of Sport de la University of Leicester (UK). Es autor y coautor de una treintena de artículos de investigación publicados en revistas científicas nacionales e internacionales, así como de diez libros. Al margen de su actividad de investigación científica, también ha escrito trabajos de divulgación dirigidos a un amplio público. El último de ellos, escrito con John Williams, ha sido una biografía de Rafael Benítez, entrenador español del Liverpool FC, titulado *Groove Armada* (Mainstream, Edimburgo, 2006).

## ***Introducción***

Es imposible pasear o darse una vuelta por determinadas calles o parques de una ciudad sin encontrarse con personas que se han decidido a correr como medio para mantenerse en forma o mantener la salud.

La práctica de correr ha ganado popularidad entre la población de cualquier sexo, edad o posición social, probablemente por la facilidad con que uno puede iniciarse en esta práctica, para la cual no es necesario un equipamiento especial, ni unas instalaciones específicas, ni tampoco el concurso de otros individuos con los que formar un equipo. Esta facilidad de acceso, así como la flexibilidad y adaptación a cualquier horario son, probablemente, las características de esta actividad física que más funcional la hacen en la sociedad contemporánea. Por otro lado, durante las últimas décadas han quedado más que demostrados sus beneficios sobre la salud: la reducción del riesgo de padecer enfermedades de tipo cardiovascular, diabetes, obesidad y depresión.

En España, según la Encuesta de Hábitos Deportivos del año 2005, un 4,2% de la población española mayor de 15 años practica la carrera a pie. Si se incluye el tramo entre 10 y 15 años, como hace la Encuesta de Empleo del Tiempo del INE, el porcentaje sube hasta el 6,9%. Ahora bien, lo más interesante es que las personas que se inician en la práctica de correr, muy a menudo se ven envueltas en carreras populares como maratones, medias maratones y pruebas, en general, de resistencia. Concretamente, un 59,3% de las personas mayores de 15 años que practican con regularidad la carrera a pie ha participado en carreras populares, y de estos, el 59,6% piensa volver a hacerlo en el futuro.

Esta participación en carreras populares les introduce en un medio competitivo que les impulsa a plantearse metas y proponerse objetivos, pues estas pruebas populares se convierten en un espacio en el que ponen a prueba sus propias capacidades frente a sus compañeros de entrenamiento o amistades. De tal manera que lo que en principio era una actividad física realizada con la intención de hacer ejercicio físico o mejorar la salud, puede acabar convirtiéndose en una práctica que se desenvuelve en un espacio

social en el que se compete con otras personas. Esta evolución del significado de la actividad física de correr introduce importantes dimensiones psicosociales en su práctica. Así, entre los corredores, con frecuencia escuchamos a quienes dicen haberse puesto muy nerviosos el día previo a su participación en una carrera popular. En otros casos, oímos a compañeros que nos dicen que aunque quisieran seguir practicando esta actividad física, se sienten desmotivados y ya no encuentran la manera de volver a correr. Hay personas que se obsesionan, quien dice estar ‘quemado’, quien exhibe unas ansias competitivas desmedidas, quien se sobreentrena, quien simplemente no sabe mantener una constancia mínima para conseguir mejoras en su rendimiento, o quien se plantea metas inalcanzables. Como nos decía un corredor al que entrevistamos poco antes de que participara en la última edición del Maratón Popular de Madrid, ‘esto de correr es muy complicado y hay que tener mucha psicología’.

Efectivamente, correr parece sencillo y esa es la razón por la que muchas personas se inician en esta actividad creyendo que van a alcanzar un éxito seguro. Pero no es así. Esa es la razón de que existan diversas revistas y monografías que ofrecen información a los corredores sobre el modo de ponerse en forma y afrontar nuevos y diversos retos. Publicaciones que ahondan en cuestiones relativas a los programas de entrenamiento, la alimentación o el calzado, entre otros, abundan en el panorama editorial español. No son frecuentes, sin embargo, los libros que, con un enfoque científico al tiempo que divulgativo, explican las vicisitudes psicosociales de esta actividad física.

Y este es justo el planteamiento del libro que aquí se propone. Es, por tanto, un libro que va dirigido a aquellas personas que ya se han iniciado en la práctica de la carrera a pie y quieren tener un mayor conocimiento de diversos aspectos psicosociales que le permitirán plantearse la práctica de esta actividad física de un modo saludable y equilibrado. Por eso hemos titulado el libro *Correr con cabeza*. Lo que pretendemos con este libro es ofrecer una guía de fácil lectura que permita a los corredores, así también como a todas aquellas personas interesadas en iniciarse en la práctica de correr, comprender sus implicaciones psicosociales.

## Apunte metodológico

Este libro es fruto de las investigaciones empíricas que desde mediados de los años noventa venimos realizando en diferentes ámbitos del deporte popular, entre los que ocupa un lugar preferente la práctica de la carrera a pie. Sin embargo, no podemos dejar de mencionar que para la elaboración del mismo ha sido de crucial importancia nuestra experiencia directa como participantes en numerosas carreras populares, lo que sin duda explica nuestro interés por esta práctica deportiva (entre los dos sumamos varios maratones y medios maratones y centenares de carreras populares).

La mayor parte de capítulos de este libro se ha nutrido del trabajo de asesoramiento e investigación con personas que practican la carrera a pie. El libro se compone también de otros hallazgos empíricos obtenidos en una investigación, aún en curso, que inicialmente llevaba por título *La cultura del maratón en España*.

Para la consecución de los objetivos de esa investigación se optó por una estrategia metodológica multifocal, basada en la obtención de información de tres frentes distintos: 1) entrevistas individuales y grupales con corredores; 2) observación participante de pruebas populares de fondo y medio fondo, y de entrenamientos de corredores aficionados; y por último, 3) análisis estadístico de encuestas de ocio, tiempo libre y hábitos deportivos. Veamos con un poco más de detalle en qué consistieron estas fuentes de información.

En primer lugar, hemos mantenido entrevistas en profundidad con cerca de un centenar de personas que practican la carrera a pie con asiduidad. Simultáneamente hemos llevado a cabo cinco grupos de discusión, compuestos cada uno de ellos por un número variable de entre ocho y doce personas, todas ellas, también, corredores habituales. La entrevista en profundidad es una técnica de investigación cualitativa que proporciona una amplia interacción entre el investigador y el investigado. Es una entrevista abierta en la que se pretende profundizar en las motivaciones individuales del entrevistado. En cuanto al grupo de discusión, se trata también de una técnica cualitativa, pero en este caso, orientada a generar una situación de interacción entre sus componentes (entre 8 y 12) que permite que aflore espontáneamente el discurso grupal sobre un tema.

En segundo lugar, en los últimos años hemos asistido como observadores participantes a más de un centenar de pruebas de larga distancia de carácter popular. A estas observaciones realizadas con fines explícitos, habría que añadir nuestro contacto con el mundo de las carreras populares previo a nuestro interés por estudiarlo y desentrañar sus claves psicosociales.

Por último, nos hemos nutrido de cuantos datos estadísticos han estado a nuestro alcance. Para ello hemos realizado una explotación estadística de las variables que resultaban pertinentes a esta investigación de la encuesta del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) sobre Hábitos y Prácticas Deportivas de los españoles, realizada en el año 2005 por encargo del Consejo Superior de Deportes (CSD).

### **Plan del libro**

Este libro se compone de cuatro grandes bloques. En el primero realizamos una aproximación sociológica a la práctica de la carrera a pie en España. Para ello, en el primer capítulo explicamos los antecedentes históricos de la práctica de la carrera a pie y rastreamos el proceso que ha conducido a que en las sociedades occidentales avanzadas se convierta en una actividad física con amplio seguimiento poblacional. En el segundo capítulo se incluye un estudio de las características sociales de las personas que practican esta actividad física en España. A continuación se ofrecen los resultados de nuestras investigaciones en relación con los motivos por los que se practica la carrera. El siguiente capítulo aborda el análisis de las trayectorias e itinerarios a través de los cuales se llega a esta práctica deportiva, y por último, el bloque se cierra con un capítulo donde se comentan los principales beneficios aportados por la práctica de la carrera continua.

El segundo bloque incluye la exposición de las principales técnicas y estrategias que constituyen los procedimientos más destacados para la preparación psicológica del corredor. Tras exponer cuáles son las más importantes necesidades psicológicas de los corredores, se abordan los principales componentes de la preparación psicológica, y con ello se da paso a la presentación de diversas técnicas y estrategias: el establecimiento de objetivos, el control del estrés y la ansiedad, la relajación, la visualización o ensayo mental, la mejora de la autoconfianza, el autodiálogo interno y las

estrategias de afrontamiento y la adquisición de constancia como clave del éxito deportivo.

En el tercer bloque de este libro abordamos, desde una perspectiva psicológica, los momentos claves de una competición como el maratón. Basándonos en los resultados de nuestras investigaciones y en nuestra experiencia con corredores, nos ocupamos de ofrecer orientaciones psicológicas para los días previos a la participación en una competición y del calentamiento psicológico en los momentos previos a la competición. También dedicamos un capítulo a los aspectos psicológicos que intervienen en el momento en que se participa en una carrera de resistencia como es el maratón. Tras ello incluimos un capítulo dedicado a la evaluación de la participación en una carrera, de tal modo que permita a los corredores aprender de sus propios aciertos y errores. Finalmente dedicamos un capítulo a examinar los momentos psicológicos claves de un maratón.

El cuarto bloque trata las implicaciones psicosociales de algunas situaciones especiales que se dan en la vida del corredor. Se dedica un capítulo a examinar el caso de aquellos corredores para los que correr se ha convertido en una obsesión. Ahí se explica como detectar y prevenir la posibilidad de que esto ocurra. Los siguientes capítulos se dedican al fenómeno del *burnout*, o síndrome de 'estar quemado', y a las lesiones. El último capítulo se centra en el sobreentrenamiento y en las principales orientaciones para prevenirlo.

Para cerrar esta introducción, no podemos olvidar expresar nuestro más sincero agradecimiento a todas esas personas con las que hemos trabajado y a las que hemos entrevistado, con las que tanto hemos aprendido y sin las cuales este libro no hubiera sido posible. Particularmente, queremos expresar nuestro agradecimiento a Isafías Díaz, Director de la Revista *Corricolari: el corredor y su mundo*, por su permanente apoyo en la realización de nuestras investigaciones.