

FASES MENTALES CORREDOR POPULAR MARATON	Dificultades que puedo encontrar Errores que puedo cometer	ESTRATEGIAS para prever y SOLUCIONAR DIFICULTADES		RESULTADO del uso de estrategias
		ANTES del Maratón	DURANTE el Maratón	
		EUFORIA	-. Ir a un <b>ritmo más rápido</b> del que realmente puedo (por la emoción, por miedo a quedarme el último, por intentar seguir a otros corredores, por exceso de confianza, ...)	
CHARLA				
TRANSICIÓN	ETAPA PSICOLÓGICAMENTE NEUTRA. NORMALMENTE NO SE COMETEN ERRORES SIGNIFICATIVOS, A EXCEPCION DE LOS QUE HAYAMOS ACUMULADO ANTERIORMENTE.			
LATENTE	-. <b>Cansancio Psicológico</b> (“no tengo ganas de seguir corriendo”)	-. Realizar entrenamientos por lugares sin estímulos, sin aparatos de radio, etc.	-. Preparar <b>estímulos positivos</b> para la carrera: amigos, familiares, ... que nos animen en puntos estratégicos. -. <b>Corredor de apoyo</b> que nos lleve el ritmo y nos dé conversación.	<b>PENSAMIENTOS AGRADABLES</b> (“ahora ya vienen mis familiares”)
	-. <b>Pensamientos negativos</b> (“no puedo más”, “me queda mucho”, quien me manda a mi meterme en estos líos”,...)	-. <b>Entrenarse en imaginación:</b> Verse en el km 28 diciéndose frases negativas. Cambiarlas por otras diferentes, como: “vamos, ya llega el apoyo”, “ya llevo más de la mitad”, etc.)	-. <b>Autoconfianza:</b> “he entrenado bien y sé que puedo”, “después de lo que he entrenado hay que seguir”, “lo voy a lograr”. -. <b>Refuerzo positivo:</b> “llevo ya X kms”, “soy grande”, “lo estoy haciendo bien”.	<b>CONTROL COGNITIVO</b> (dominio de pensamientos lo cual lleva unido una reducción de la ansiedad asociada)
SUFRIIMIENTO	-. <b>Dolores físicos</b> (musculares, de un dedo, de espalda, ...)	-. Ser conscientes de que nos vamos a cansar y vamos a tener dolores a lo largo de la prueba.	-. <b>Concentración:</b> Mantener atención en la carrera, evitando los despistes por pequeñas molestias que, en muchos casos, desaparecen.	<b>ANÁLISIS REALISTA DE REACCIONES FÍSICAS</b> (“es normal que me duela, llevo 3 horas corriendo”)
	-. <b>Desconocimiento del terreno</b> por el que estoy corriendo.	-. <b>Análisis</b> minucioso de los <b>planos de carrera</b> (señalar las subidas, bajadas, etc. de final de carrera)	-. Preparar al organismo para afrontar situaciones duras (“venga, ahora viene una rampa dura que hay que subir a ritmo”)	<b>REDUCIR ANSIEDAD POR HECHOS FRUSTRANTES.</b>  <b>NO PARARSE</b>
	-. <b>Ansiedad de final de carrera</b> (“¡cuando llego!”, “¡todavía me quedan 3 kilómetros!”, “¡esto es interminable!”)		-. <b>Autoinstrucciones:</b> “ya hay que seguir”, “aún tengo fuerzas”. -. <b>Control de Pensamiento:</b> No dejarse llevar por pensamientos negativos. -. Si tenemos corredor de apoyo nos dé conversación o si no unirnos a un grupo.	<b>NO ACABAR ANDANDO Y EL GESTO DESENCAJADO</b>  <b>DISFRUTAR DEL FINAL DE CARRERA</b>