

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 ritmo más rápido 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	-. Cansancio Psicológico (“no tengo ganas de seguir corriendo”)	-. Realizar entrenamientos por lugares sin estímulos, sin aparatos de radio, etc.	-. Preparar estímulos positivos para la carrera: amigos, familiares, ... que nos animen en puntos estratégicos. -. Corredor de apoyo que nos lleve el ritmo y nos dé conversación.	PENSAMIENTOS AGRADABLES (“ahora ya vienen mis familiares”)
	-. Pensamientos negativos (“no puedo más”, “me queda mucho”, quien me manda a mi meterme en estos líos”,...)	-. Entrenarse en imaginación: 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.)	-. Autoconfianza: “he entrenado bien y sé que puedo”, “después de lo que he entrenado hay que seguir”, “lo voy a lograr”. -. Refuerzo positivo: “llevo ya X kms”, “soy grande”, “lo estoy haciendo bien”.	CONTROL COGNITIVO (dominio de pensamientos lo cual lleva unido una reducción de la ansiedad asociada)
SUFRIMIENTO	-. Dolores físicos (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.	-. Concentración: Mantener atención en la carrera, evitando los despistes por pequeñas molestias que, en muchos casos, desaparecen.	ANÁLISIS REALISTA DE REACCIONES FÍSICAS (“es normal que me duela, llevo 3 horas corriendo”)
	-. Desconocimiento del terreno por el que estoy corriendo.	-. Análisis minucioso de los planos de carrera (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”)	REDUCIR ANSIEDAD POR HECHOS FRUSTRANTES. NO PARARSE
	-. Ansiedad de final de carrera (“¡cuando llego!”, “¡todavía me quedan 3 kilómetros!”, “¡esto es interminable!”)		-. Autoinstrucciones: “ya hay que seguir”, “aún tengo fuerzas”. -. Control de Pensamiento: No dejarse llevar por pensamientos negativos. -. Si tenemos corredor de apoyo nos dé conversación o si no unirnos a un grupo.	NO ACABAR ANDANDO Y EL GESTO DESENCAJADO DISFRUTAR DEL FINAL DE CARRERA