





# **Maratón**

## **Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición**



José Carlos Jaenes  
José Carlos Caracuel

# ***Maratón***

***Preparación psicológica  
para el entrenamiento  
y la competición***

2ª edición renovada



ALMUZARA

2016

© JOSÉ CARLOS JAENES & JOSÉ CARLOS CARACUEL, 2016

© EDITORIAL ALMUZARA, S.L., 2016

Reservados todos los derechos. «No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea mecánico, electrónico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright»

*1ª edición: febrero 2005*

*2ª edición renovada: febrero 2016*

**EDITORIAL ALMUZARA • Deporte**

Director editorial: ANTONIO E. CUESTA LÓPEZ

[www.editorialalmuzara.com](http://www.editorialalmuzara.com)

[pedidos@editorialalmuzara.com](mailto:pedidos@editorialalmuzara.com) - [info@editorialalmuzara.com](mailto:info@editorialalmuzara.com)

Diseño y preimpresión: EQUIPO ALMUZARA

Maquetación y corrección: DECULTURAS, S. COOP. AND.

Impresión y encuadernación: GRÁFICAS LA PAZ

I.S.B.N: 978-84-16392-66-7

Depósito Legal: CO-7-2016

IBIC: WS

Hecho e impreso en España - *Made and printed in Spain*

*A mis hijos; José Carlos que ha aprendido a amar el atletismo y a Patricia el remo. Deportes que les han hecho duros y constantes en la vida y tener los valores que su práctica nos enseña. A Maribel, mi esposa, por tantas horas de espera y tantas ausencias mientras yo entrenaba y corría maratones por el mundo. Gracias.*

*José Carlos Jaenes*





# Índice

---

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS Y DESARROLLO HISTÓRICO	· 13
1. Correr, una actividad tan antigua como el ser humano	· 13
2. Acerca del nombre «maratón» y la primera competición	· 14
3. La distancia oficial	· 18
4. Algunos personajes destacados	· 20
5. Un poco de historia en España	· 24
CLASIFICACIÓN Y ANÁLISIS DEL MARATÓN: HACIA UN MODELO INTEGRAL	· 33
1. Clasificación del maratón	· 33
3. El modelo de campo adaptado al maratón	· 49
ELEMENTOS BIOLÓGICOS Y FISIOLÓGICOS	· 67
1. La respiración	· 67
2. El metabolismo energético	· 70
3. El sistema cardiovascular	· 75
4. Nutrición	· 78
5. Hidratación	· 80
6. Una llamada de atención: la importancia de saber lo que se compra	· 85
ASPECTOS PSICOLÓGICOS RELACIONADOS CON EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN	· 87
1. Imagen corporal y larga distancia	· 87

2. Adicción a correr · · · · ·	· 91
3. Personalidad Resistente (PR) y maratón · · · ·	103
4. Carga mental y maratón · · · · ·	107

**BASES PSICOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO**

<b>Y LA COMPETICIÓN · · · · ·</b>	<b>109</b>
1. La práctica del ejercicio físico y sus efectos sobre el funcionamiento biofisiológico ·	109
2. Motivación · · · · ·	111
3. Beneficios de la práctica de la carrera · · · ·	117
4. Estrategias y estilos de atención: asociación y disociación · · · · ·	121
5. Zona de óptimo rendimiento · · · · ·	127
6. La ansiedad en el contexto deportivo · · · ·	129
7. Emociones afines <i>a la ansiedad</i> y fenómenos relacionados · · · · ·	139
8. Técnicas e instrumentos para la evaluación de la ansiedad en el contexto deportivo · · · · ·	141
9. Evaluación psicológica · · · · ·	142
10. Evaluación fisiológica y bioquímica · · · · ·	145
11. Investigación acerca de la ansiedad precompetitiva · · · · ·	149
12. Atención y concentración · · · · ·	166
13. Rendimiento y fatiga · · · · ·	172
14. Planes de entrenamiento · · · · ·	182
15. Entrenamiento orientativo previo a la preparación específica · · · · ·	184
16. Entrenamiento de acondicionamiento específico · · · · ·	197
17. Entrenamiento específico · · · · ·	203
18. Conceptos de entrenamiento · · · · ·	213
19. Entrenamiento psicológico · · · · ·	219
20. Pautas para el autoentrenamiento psicológico ·	221

CÓMO PLANTEAR UN MARATÓN . . . . .	243
1. La elección del maratón . . . . .	244
2. El día anterior a la prueba . . . . .	247
3. Cómo ajustar mejor su conducta competitiva . . . . .	251
4. Durante la competición . . . . .	255
5. Después de la competición . . . . .	261
6. El día anterior . . . . .	265
¿ES USTED UNO DE ESTOS? . . . . .	267
1. Cómo se sienten los maratonianos antes de la carrera . . . . .	267
2. Una última palabra . . . . .	275
3. Boston en la memoria . . . . .	276
.	
PLANES DE ENTRENAMIENTO . . . . .	279
1. Plan 1 para maratonianos de más alto rendimiento . . . . .	279
2. Plan para maratonianos de menor rendimiento en marcas. . . . .	291
3. Recomendaciones . . . . .	302
4. Una técnica de relajación contrastada . . . . .	306
5. Utilidades . . . . .	307
REFERENCIAS . . . . .	311



# Características técnicas y desarrollo histórico

---

## 1. Correr, una actividad tan antigua como el ser humano

Desde el principio de los tiempos hay un tipo de actividad animal y humana que está en la base de nuestra vida diaria: el desplazamiento. Por lo que sabemos de los primeros homínidos, la recolección y la caza serían la base de su economía. En la búsqueda de comida estaba implícito correr, un acto motor tan inherente a los humanos como para garantizarles, en parte, su supervivencia. Las imágenes de personas corriendo están en las pinturas levantinas, en los abrigos africanos del Sahara, en Australia. Echando la vista atrás, las culturas han sido siempre conscientes de la importancia de esta forma de movimiento —«varios pueblos de Asia, y en África los egipcios, practicaban un atletismo primitivo, del que no han perdurado más que algunos bajorrelieves» (Bravo, Pascua, Gil, Ballesteros y Campra, 1990, p. 14)— y en la Edad del Bronce, hacia el 2000 a. C., tenían lugar competiciones de carreras en la actual Irlanda. Las culturas mediterráneas tampoco escaparon a esta actividad humana; tanto es así que en el mundo griego llegó a tener una gran aceptación como un ejercicio indispensable en la preparación de los jóvenes; en Esparta muchos gimnasios disponían de un lugar para correr: los *dromos*. Rara era la actividad deportiva que no implicaba, en algún momento, la carrera. La caza, las especialidades atléticas, exigían desplazamientos y, por ello, la habilidad debió de

ser una importante condición y cualidad, agradable a los ojos de todos. Si repasamos algunos de los textos más antiguos, encontramos que muchos personajes del mundo clásico eran corredores: Aquiles —de sobrenombre «el de los pies ligeros»— Apolo, Hermes, Iflicio, Atalanta, Zetes, Cálais, el centauro Quirón y un sinnúmero de ellos tenían entre otras muchas cualidades la de correr.

La carrera a pie, *dólifos*, así como otros juegos tales como lanzamientos o carreras de carros «fueron más adelante olímpicos, aún con carácter funerario» (Blázquez y García-Gelabert, 1992, p. 29). Los vasos griegos nos presentan frecuentemente escenas de personajes corriendo. La *Iliada*, en su canto XXIII, y la *Odisea* en el VII contienen textos interesantes con anotaciones sobre la importancia de la carrera, pues era parte de la «formación del atleta, porque fortalecía no sólo las piernas, sino también el corazón, los pulmones, los brazos y los músculos pectorales y abdominales» (Segura, 1992, p. 105). Pero en estos casos se hace referencia a distancias cortas —quizás porque se seguía la máxima griega de no hacer nada en exceso— con lo que el maratón quedaría claramente excluido. Existían en el mundo clásico *drómeis*, o corredores famosos —los conocidos y afamados *heme-rodromoi*, o corredores de un día, y también los *dromokéykes*, o heraldos corredores—, considerados como personas de una excepcional resistencia, que se jactaban de poder correr distancias de hasta 200 kilómetros en un día. En este ambiente de aceptación de la carrera a pie no es de extrañar que la prueba del maratón tenga su origen épico-histórico en la Grecia clásica, aunque éste sea tan controvertido.

## 2. Acerca del nombre «maratón» y la primera competición

Cuando el primero de los autores —practicante habitual de maratón— llegó a la ciudad de Marathon en 2009 se quedó

un tanto sorprendido, era una ciudad no muy grande, pero tenía un tesoro: era Marathon. Todo olía a historia, sus restos arqueológicos, el pequeño museo que albergaba una pequeña pero rica colección de fotos, medallas, antorchas olímpicas, recuerdos de un pasado glorioso en el que Rosa Mota y Carlos López, invitados ilustres al evento europeo de la juventud que nos llevó allí, añadían grandeza. Para los jóvenes corredores que tuvieron la oportunidad de hacer el maratón al revés, sí al revés, desde el pequeño y remozado estadio de Panathinaikós donde se celebraron los primeros Juegos Olímpicos de la historia (1896), hasta la ciudad de Marathon. Una prueba por relevos, de una gran dureza por el calor, las cuestas interminables, allí se podía ver aún la dureza de esta carrera, la grandeza y belleza de la misma. Era importante repetir la historia, volver a aquellos parajes secos que los griegos debían atravesar para llegar a la capital, a la ciudad de Atenas, a sus gloriosos monumentos.

El pequeño estadio ateniense, levantado en mármol aprovechando las laderas de una colina, fue construido en el año 330 a. C. bajo el gobierno de Licurgo; sus restos arqueológicos fueron descubiertos en la segunda mitad del siglo XIX y sobre el mismo espacio se construyó lo que luego sería el primer estadio olímpico de la historia. Maratón es «casi un nombre mágico; su historia se pierde en los tiempos, en la confusión, en las contradicciones, lo que ayuda a acrecentar más su interés y aumenta su leyenda, sin que su origen haya sido explicado con detalle» (Suolathi, 1967, p. 128). En realidad es el nombre de una aldea del Ática, al noreste de Atenas, a una distancia aproximada de 40 kilómetros de ésta (237 estadios). Mucho se ha escrito sobre este mítico primer desplazamiento ocurrido en el año 490 a. C. Según la leyenda más conocida y extendida, Filípides —un mensajero ateniense— corrió desde la llanura de Maratón hasta Atenas para hacer llegar la noticia de la victoria sobre los persas que habían prometido arrasarse las ciu-

dades y matar a hombres, mujeres y niños. Filípides cayó muerto al llegar tras gritar *Nenikékamen* («¡hemos vencido!»). Se ha publicado un plano —mapa y perfiles topográficos— con los posibles itinerarios recorridos por el soldado entre ambas ciudades (Escamilla, 1996), en el que se indica que la distancia fue de unos 34 kilómetros. El maratón de los Juegos Olímpicos de Atenas'2004 recuperó partes del recorrido antiguo. Sin embargo, Morales-Cevitanes, Herrador y Fernández-Trúan (2013) dicen que no pudo ser Filípides la persona que corrió hasta Atenas para dar la noticia, ya que tan sólo dos días antes había corrido 250 km para pedir ayuda a Esparta ante la amenaza persa, lo que hace impensable que fuera él quien llevara la noticia de la victoria a la capital griega .

Un mural pintado por Polygnoto (450 a.C.) en el lado norte del Ágora en Atenas parece representar este hecho, pero es el historiador Herodoto (485-425 a.C.) —llamado padre de la Historia— el considerado como fuente principal de los hechos, aunque lo menciona brevemente. No alude propiamente a las circunstancias, en la forma en que las conocemos, pero menciona que antes de la batalla, un hoplita —corredor profesional o *hemerodrómoi*— llamado Filípides fue enviado para pedir ayuda y llegó a su destino al segundo día, tras haber recorrido más de 200 km, muchos de ellos por escarpados caminos de montaña. Plutarco (46-120 d.C.) y Luciano de Samosata (125-180 d.C.) lo ubican más tardíamente. Se encuentran muchas similitudes con lo descrito por Herodoto, sobre todo en el término *hemerodrómoi*, que indicaba el carácter profesional del controvertido héroe. El hecho se siguió transmitiendo, fue conocido por escritores bizantinos, llegó al siglo XVII y así hasta el XIX, si bien no era suficientemente conocido, porque no fue recogido por las enciclopedias del siglo XVIII, en las que, dentro del espíritu de la Ilustración, se trataba de recopilar el saber, incluido el de la Antigüedad. En el siglo XIX, con el



prerromanticismo y el romanticismo (el interés por lo exótico, por las leyendas del pasado, por los hechos legendarios llenos de belleza) es cuando llega incluso al arte. Así, en la famosa estatua *Le Soldat de Maraton* expuesta en las Tullerías, el escultor francés Cortot representó a Filípides, con lo que dio a conocer este hecho en su país en 1834.

Movido por este afán romántico, Michel Bréal, académico francés, erudito, lingüista e historiador, propuso recuperar esta gesta para los tiempos modernos, regalando incluso una copa de plata para el primer vencedor de la carrera. Su sugerencia fue bien acogida por los griegos, tan ávidos para recuperar para el presente sus reliquias del pasado, teniendo lugar en 1896 una competición sobre el mismo supuesto recorrido que debió hacer Filípides, una vez que dos corredores comprobaron que era factible recorrer la distancia sin morir, como se temía por entonces. La primera prueba olímpica «tuvo lugar el 10 de abril de 1896 a las dos de la tarde» (Quercetani, 1992, p. 6). Desde el puente de Maratón, un número reducido de corredores, griegos en su mayoría, partieron hacia la meta. Entre el calor y el polvo, un aguador, Spiridon Louis, entró primero en el estadio Panathinaikós y, posteriormente, en la Historia con un tiempo de dos horas y cincuenta y ocho minutos (2 h 58 min) sobre cuarenta kilómetros, lo que le valió para ser reconocido como héroe nacional. Louis, a quien reconocemos en fotografías con un traje típico, no volvió a correr nunca más y murió en 1940 después de haber sido invitado de honor del Gobierno alemán a los Juegos Olímpicos (J.O.O.) de Berlín, presididos por un Hitler enfurecido por las victorias del gran Jesse Owen. Pero «la carrera de Atenas tuvo un fuerte eco en los círculos atléticos de todo el mundo, y los maratones comenzaron a surgir aquí y allá, especialmente en EE. UU. y Francia» (Quercetani, 1992, p. 7).

En la actualidad, las marcas han sufrido una evolución espectacular; al escribir estas líneas el mejor tiempo del

mundo está en las piernas del keniano Dennis Kimetto en 2 h 02 min 57 s, seguido por Enamnuel Mutai con 2 h 3 min 13 s, ambos tiempos logrados en la prestigiosa prueba de Berlín; pero es que además hay hasta el momento siete corredores que han bajado de las dos horas cuatro minutos, algo impensable tan sólo hace unos años y que ha abierto el debate de si los hombres pueden llegar a bajar de las dos horas en la distancia, tema que retomaremos más tarde. Estas marcas, unidas a los tiempos que se hacen en 10 000 metros en pista o en carretera, las mejoras en el medio maratón y la llegada de corredores cada vez más jóvenes a los cuarenta y dos kilómetros, abren unas expectativas inusitadas sobre la capacidad del ser humano para lograr lo que puede ser un hito histórico: bajar por vez primera de las dos horas en la distancia. Para los que seguimos el atletismo desde hace largos años, es bien conocido que cuando varios atletas se acercan a una marca determinada, claramente, ésta, tarde o temprano, caerá.

No ocurre lo mismo en el apartado femenino que se ha estancado en marcas, aunque parecía que progresarían velozmente, pero se ha producido un parón; la mejor marca la sigue teniendo la inglesa Paula Radcliffe en 2 h 15 min 25 s desde el año 2003 y son pocas las mujeres que logran bajar de 2 h 20 min.

### **3. La distancia oficial**

Antes del maratón de los JJ.OO. de 1896 se celebraban en otros países pruebas de larga duración, pero fue la de ese año la que recibió oficialmente, y por primera vez, el nombre de maratón. Pronto comenzaron a proliferar este tipo de carreras, pero la distancia —que todavía tardaría en ser ajustada a la actual— seguía oscilando, según los recorridos, entre los 40 y 42 kilómetros. Particularmente famosa fue la organizada en 1897 en la ciudad norteamericana de