



RUNNERS

Cómo empezar: Define tu objetivo

En sus marcas, listos... Iniciamos



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

El running es un deporte que representa algo especial para cada corredor, cada participante tiene un objetivo único, que los hace ser perseverantes y los llena de ilusión.

Tener un objetivo claro es de gran ayuda para apegarse a tu entrenamiento y alcanzar tus metas.

En este artículo aprenderás:

-  Definir un objetivo a corto y largo plazo sobre el running.
-  La importancia de registrar tu proceso y cómo esto beneficia la comunicación con tu entrenador.
-  Los beneficios de tener más de un solo objetivo.

Establece un objetivo...

Una de las cosas más importantes para tener una buena adherencia al entrenamiento y la preparación para una carrera es **tener un objetivo que resuene contigo, y te motive a continuar**, por lo que Libera Tu Salud te acompañará en la creación de tus objetivos.

Un objetivo debe ser:

- a) Sostenible: que puedas mantener a largo plazo
- b) Accionable: que puedas trabajar por él un poco cada día.
- c) Realista: que ponga a prueba tus capacidades.

Pero sobre todo que te llene de ilusión.

Una vez establecido el objetivo...

Comunícaselo a tu entrenador para que de la mano establezcan un plan para conseguir dicha meta.

Cuando hables con tu entrenador, **recuerda que el proceso es tuyo y debe resonar contigo**, por lo que mantengan una comunicación asertiva antes, durante y después del entrenamiento.

El diario del corredor

Una forma de conseguir esto es mediante un diario del corredor, este tiene la función de ayudarte a registrar cómo te sientes en el entrenamiento, los días fáciles, los difíciles, para que de esta forma comunicarte con tu entrenador sea más fácil.

En una libreta anota el entrenamiento que te tocaba ese día, escribe si lograste sacarlo a delante, o no y el por qué. Esta herramienta además de promover la comunicación asertiva con tu coach, **te ayudará a identificar tu progreso como corredor.**

Es aquí, cuando entra la importancia de tener diferentes objetivos en cuanto al running, te recomendamos priorizarlos, así como identificar lo que te gustaría lograr a corto plazo y lo que buscas a largo plazo.

Algunos ejemplos de objetivos son:

-  Completar cierta distancia.
-  Sentirte fuerte en tus competencias.
-  Participar en cierta carrera.
-  Alcanzar un tiempo específico en una distancia específica.
-  Incrementar tu capacidad cardiopulmonar.
-  Divertirte en las carreras.
-  Entre muchos otros.

Tener diferentes objetivos...

Hará que tu experiencia como corredor se vuelva integral, ya que **durante el proceso deberás trabajar la resiliencia, aprender a sobrellevar los entrenamientos demandantes y festejar tus logros.**

Libera Tu Salud te apoya al elegir un objetivo.

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. En el apartado “Entrenamientos y Rutinas” encontrarás el artículo “Entrenadores que te ayudarán a ser el mejor corredor que puedes ser”, para que de la mano de un experto en el running, puedas establecer objetivos que te llenen de ilusión.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Bibliografía

10 maneras sencillas para encontrar la motivación que necesitas para salir a correr. (n.d.). On Shop. Recuperado el 18 de julio de 204, desde: <https://www.on.com/es-es/stories/10-easy-ways-to-motivate-yourself-to-run>

Generali, E. (2022, mayo 9). Claves para motivarte y empezar a correr: Adéntrate en el mundo del running. Generali.es; Tu Asesor de Salud. Recuperado el 18 de julio, de 2024, desde: <https://www.generali.es/blog/tuasesorsalud/running-motivacion-correr/>



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com