

EL AUTORREGISTRO: CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS

Artículo publicado en Pedalier nº 9

¿Cuántas veces nos ha ocurrido que, habiendo preparado concienzudamente una marcha, nos ha salido mal? ¿Y al contrario, que sin apenas haberla entrenado, hemos mejorado nuestro tiempo? ¿Por qué en una ruta que hacemos a menudo, unas veces estamos “que nos salimos” y otras “no podemos con nuestra alma”? Cuando nos hacemos estas preguntas, solemos respondernos con frases como: “será el día” “unos días vas bien y otros mal, es así”, sin pararnos a analizar en detalle las causas de nuestro alto o bajo rendimiento.

¿De qué nos sirve apuntar?

Atribuir al azar el hecho de estar bien o mal sirve de poco. Si no tomamos medidas se repetirá la “sorpresa” de no salirnos las cosas como pensamos y es como la pescadilla que se muerde la cola: llegas a la conclusión de que es algo que no se puede controlar, y como no se controla, vuelve a ocurrir. Si bien es imposible controlar absolutamente todo, sí se puede, la mayoría de las veces, responder a esas preguntas si nos tomamos la molestia de tomar nota escrita de las circunstancias antecedentes y nuestras sensaciones, pensamientos, comportamientos y consecuencias. Esta información (que al quedar escrita no se olvida) nos servirá para realizar un análisis funcional de cada salida con la bici: de qué situación inicial partimos, qué nos pasa por la cabeza mientras damos pedales, y cuál es el resultado. A partir de aquí estaremos en disposición de tomar medidas que nos permitan aumentar los “días que vas bien” y disminuir los “días que vas mal”.

¿Qué nos dice el autorregistro?

Como ya vimos en la planificación de objetivos, marcar unos objetivos a corto, medio y largo plazo son una herramienta muy eficaz para potenciar la motivación y la autoconfianza, además de mantener una progresión en nuestro entrenamiento. El autorregistro complementa esa planificación, mostrándonos el día a día de ese progreso, proporcionándonos con ello unos datos que nos van a permitir determinar las causas de las oscilaciones en nuestro rendimiento. Gracias a esta información podremos establecer un plan para controlar los factores psicológicos que más nos afectan, acrecentar la probabilidad de conseguir nuestros objetivos a corto y medio plazo, y seguir teniendo a la vista el objetivo final.

Pongamos el caso de la planificación para la Quebrantahuesos, que ya vimos en un número anterior. Con respecto a un objetivo (por ejemplo, a corto plazo) podemos escribir en un cuadro como éste:

Fecha	Situación	¿Qué pensé?	¿Qué hice?	Consecuencias
21/5/2006	Me levanto demasiado tarde	No me da tiempo a llegar para comer	Empezar fuerte para intentar llegar antes	Me desfondo en el segundo puerto. Tengo que regresar en el tercero y me quedo sin hacer el cuarto

En este ejemplo, la persona que se ha “metido prisa” para llegar a tiempo a la hora de la comida ha sufrido unas consecuencias negativas, como es desfondarse antes de tiempo. Otra persona, quizá, suele andar “demasiado tranquilo” y el tener un motivo para forzarse le permite progresar. Esta nota va a servir para saber cómo actuar en el

siguiente objetivo, además de darte una razón por la que has “fallado” y no hundirte pensando que no vas a ser capaz de conseguir tu objetivo final.

Concernos a nosotros mismos

En recorridos largos como marchas o ciclomaratones, se suelen dar diferencias individuales cuando decides parar poco o mucho tiempo para avituallarte. Hay quien se queda frío y prefiere continuar y a otros en cambio les gusta descansar un poquito porque de esta forma recuperan. Por ello es importante registrar este dato. Asimismo, en las marchas se debe tener en cuenta el factor de rodar en grupos muy numerosos: tanto nos pueden beneficiar, por hacer menos esfuerzo dentro de un pelotón, como perjudicar, porque el ritmo es demasiado rápido para nuestras condiciones.

Estos son algunos ejemplos muy claros que probablemente no sea necesario apuntar porque la mayoría de la gente se conoce a sí misma en los aspectos señalados, pero existen otros factores que influyen en nuestro rendimiento que no nos parecen tan importantes, con lo cual los olvidamos y volvemos a tropezar en la misma piedra. Por ello es útil tomar nota. El autorregistro nos va a desvelar muchas cosas de nosotros mismos. ¡Animaros a hacerlo!

Diario ciclista

Muchos de vosotros probablemente tengáis costumbre de llevar un registro con vuestras pulsaciones y otros parámetros fisiológicos. O incluso controláis la dieta. A estos apuntes se les puede añadir la “pata” psicológica, y ver las interacciones que se producen entre los tres tipos de anotaciones: fisiológica, dietética y psicológica. Nuestra mente se ve afectada tanto por la alimentación como por el estado de nuestro organismo, y viceversa. Se podría rellenar un cuadro como el que sigue:

Fecha:

Situación inicial: (cansado, en forma, nervioso, etc...)

Comida previa	Bebida previa	Km.	Avituallamiento sólido	Avituallamiento líquido

Rango pulsaciones	Km.	Dificultad	¿Cómo me encuentro?	¿Qué pienso?	Consecuencias

Esto es sólo un ejemplo. Cada persona debe confeccionar su propio autorregistro con lo que crea más interesante apuntar.

Ventajas del autorregistro

- Permite realizar una evaluación realista de nuestro rendimiento. Después de un día malo tendemos a verlo todo negro, pensando que cada vez vamos a peor. Si revisamos nuestras notas y nos encontramos con una situación similar, tras la cual viene otro día donde las cosas nos salieron mejor, nos daremos cuenta de tan sólo ha sido un mal día (que además, podemos controlar en el futuro) y no es cierto que nuestro rendimiento haya descendido.

- Es flexible. Además de elegir cada cual qué notas piensa le van a ir bien, puede cambiar de formato según se vaya avanzando en su uso y considere que hay más cosas interesantes de observar.
- Tiene un excelente balance coste/beneficio: no es necesario redactar un artículo cada vez que regresamos de una salida en bici, tan sólo escribir cuatro o cinco frases cortas, que, en cambio, nos van a dar una información muy interesante.
- El hecho de implicarnos en realizar el autorregistro favorece que aprendamos a autocontrolarnos. El primer paso ya está hecho: somos capaces de tomar nota cada vez que regresamos de nuestra salida ciclista.
- Conociendo cuáles son los antecedentes del “bajón” físico, tendremos catalogado el estímulo en presencia del cual debemos utilizar técnicas adecuadas para controlarlo. Por ejemplo, cambiar de pensamiento cuando en la mente se nos repiten frases como “no puedo más”.