

LOS ALTIBAJOS DE UN ATLETA

Quiero contarles que cuando Fernando Cortés me tiró el título de la nota, "Los altibajos de un atleta", respondí: guauuu... ¡qué tema! Es bastante subjetivo encontrar un hilo conductor. Considero que los altibajos están íntimamente ligados a los momentos emocionales, físicos, psíquicos y sociales de las personas. La psicología no es mi área (me interesa, hice un curso de Psicología del Deporte y leo bastante), por lo cual trataré de escribir desde mi rol de corredora y entrenadora para responder este interrogante.

Un grupo de pertenencia, los compañeros, la buena onda que se genera en los entrenamientos y en las carreras contagian las ganas de participar. Despiertan el deseo, la motivación y la observación: algo debe tener correr... ¡porque esa gente corre y es feliz cuando lo hace!

Los corredores poseen grandes virtudes: buscan superarse a sí mismos, conquistan kilómetros y kilómetros, poseen una fuerza de voluntad impresionante, constancia, esfuerzo, disciplina, compañerismo, pasión, respeto, actitud, perseverancia, inteligencia y paciencia, entre otras cualidades.

En líneas generales, los inicios son muy variados, caminando y corriendo, comienzan con 5 km, 10 km, 21, después aventura, 5 días... y se presentan desafíos espectaculares como los 100 km en el desierto, el Ironman, que implican desde 8 horas en adelante de competencia.

La motivación y el deseo son muy fuertes. Las personas van adquiriendo seguridad en sí mismas a medida que van experimentando y cosechando logros. La sensación es tan placentera, que la motivación crece en la misma proporción.

Los objetivos son muy diferentes entre una persona que corre para ganar y la que participa. Sería utópico querer encontrar un denominador común de las motivaciones personales, aunque

encuentro un punto de intersección: el disfrute. El atleta de alto rendimiento disfruta de la exigencia y el corredor que participa disfruta de superarse a sí mismo.

El entusiasmo es tan grande que el corredor busca integrar a la familia a compartir los mismos hábitos saludables. Las carreras se programan como una salida familiar. Participan los matrimonios, amigos y los niños. Viajar, conocer lugares increíbles, el contacto con la naturaleza son algunos de los atractivos.

Las carreras se sienten como una masa humana poderosa, seres segregando endorfinas y compartiendo un recorrido, cada uno con su propio objetivo. Son adictivos.

A medida que vas avanzando, te vas dando cuenta de que podés, y la paciencia de correr sólo dos carreras por mes se vuelve una decisión difícil de sostener.

Quiero correr, quiero hacer, quiero, quiero... y comienzan las participaciones excesivas y luego las molestias acá, y allá, hasta que en algún momento aparece el fantasma de todo corredor... las lesiones... uhhhhh se produce un gran quiebre, y los pensamientos rondan en: se me va a ir la capacidad cardiovascular; doctor, yo no puedo parar; soy corredor... ya me inscribí... tengo que curarme para el día tal. ¡Y el cuerpo dice: no podés correr! Hay que parar, tenemos que parar.

Entonces comienza un nuevo proceso... el de la recuperación y de ahí salimos fortalecidos, con mayor aprendizaje en estar atentos a las señales que emite nuestro cuerpo. Tenemos que seguir un plan elaborado por un profesional y saber que el descanso es parte del entrenamiento. Recuperarnos, descansar y despejar para volver con las pilas cargadas.

Según el diccionario, "altibajo" significa: alternativo de bienes y males, o de sucesos prósperos y adversos.

Existe una transformación del entusiasmo cuando hay obsesión por el entrenamiento, las marcas y los resultados, la competitividad mal aplicada. Cuando el ganar y el resultado se convierten en el objetivo y... si no se alcanza, viene la frustración y todo lo demás carece de sentido.

Hubo coincidencia por unanimidad entre los corredores en que una lesión puede quitarte la alegría de hacer algo que te gusta mucho y dejarte afuera, o sea, la nada. En la elección de entrenar invertís horas de tu vida que quedan vacías en presencia de una lesión y se genera un alejamiento del círculo social.

En el transcurso de una carrera, se manifiestan altibajos. ¿Cuántas veces corrés relajado, te divertís, superás tu marca, sin expectativas y te volvéis feliz a casa? En cambio, otras veces, te levantaste mal, te pinchaste de entrada, no cambiás el aire, el humor cambia y te preguntás: ¿qué hago acá?, ¿para qué vine?

Personalmente, vivencé los altibajos y acompañé a alumnos en momentos transitorios tanto físicos como anímicos. Los entrenadores junto a nuestros alumnos tenemos este gran desafío cotidiano. Siempre consideré a las carreras escenarios de superación personal, crecimiento interno en acción.

Creo que lo importante es disfrutar, valorar cada km conquistado, entender los momentos y preguntarnos: ¿por qué y para qué corro?

Me gusta preguntar y preguntarme: ¿qué me mueve a hacer esto? ¿Por qué lo hago? ¿Cuánto le pongo a esta actividad?

Algunas razones por las que un corredor se puede volver un fanático:

La mayoría lo utiliza como un catalizador de tensiones laborales, para descargar energía y desenchufarse.

Un indicador de que te estás volviendo un fanático es: cuando tu familia y/o amigos te dicen: "hay otra vida aparte de entrenar y las carreras".

Correr se transforma en un hábito, si lográs adquirir continuidad y se torna una necesidad por el bienestar que genera, la buena onda y el clima de los entrenamientos.

La gente busca satisfacción personal, superarse a sí misma y cumplir con las metas propuestas.

Cuando las personas comienzan a correr, lo hacen por diversas razones: puede ser para descargar tensiones, conectarse con el aire libre, relacionarse con personas que comparten el placer por la misma actividad, viajar, conocer gente, lugares nuevos y conectarse con el cuidado del medio ambiente.

Te expresás y liberás, a diferencia de otros ámbitos; en la oficina, mientras estás trabajando, no podés mandarte un grito liberador. ¡Entrenando, sí!

Algunas de las razones por las que un corredor largaría la corrida:

Las personas muy obsesivas entrenan porque quieren ser los mejores, los primeros y si no lo logran, cuelgan el deporte.

Puede ser a causa de una lesión, o por frustración, o por decisión.

¡Nos vemos disfrutando en las carreras!

✗ por Elvira Encina / Profesora nacional de Ed. Física
Entrenadora del running team *Creando Caminos*
www.creandocaminos.com.ar

