

Un respeto a los 'runners': son criaturas superiores

Planifican, valoran, arriesgan y encajan los golpes. Vamos, como la vida misma, pero con zapatillas y un dorsal en el pecho

Eva Carnero Chamón 29 ABR 2016



“La mente lo es todo. Eres lo que piensas”. Buda Getty Imagenes

La fortaleza física es una de las cualidades que se le suponen a un corredor de maratones. Pero, sin duda, algo más empuja sus piernas. “Perseverancia, espíritu de sacrificio, capacidad para manejar el dolor, además de valor para salir de su zona de confort o la habilidad para establecer prioridades”, apunta Patricia Ramírez, psicóloga deportiva y de la salud. Jordi Notario, entrenador personal y profesor de la [Akdemia DiR](#), añade lo que él considera los tres pilares de la mente de un corredor de larga distancia: “Motivación, constancia y actitud”. Todas esas cualidades no caen del cielo. Del mismo modo que se trabajan los músculos del cuerpo, la mente se fortalece con técnicas específicas durante los meses previos a la carrera. “Tanto la mente como el cuerpo recorren los 42 kilómetros”, recuerda la psicóloga deportiva. “En un maratón pasas cuatro, tres o, en el mejor de los casos, dos horas corriendo en soledad. Eso se

traduce en que hay tiempo suficiente para que aparezcan pensamientos que pueden impedir al corredor alcanzar la meta.

"Si algo no se consigue, habrá otra oportunidad de lograrlo. Si fuera fácil, no tendría encanto", Martín Fiz

Anticiparse es media batalla

La determinación y el coraje suelen tener su origen en la superación del primer miedo al que se enfrenta un aspirante a maratoniano y que se concreta en la pregunta: ¿seré capaz? Según la psicóloga, este temor nace de una carencia muy extendida: “En general, no estamos entrenados para soportar el dolor y cuando decidimos apuntarnos a correr un maratón inmediatamente nos vienen a la cabeza imágenes de corredores exhaustos, con calambres y llegando a la meta a duras penas. Lo cual, inevitablemente, siembra la duda y hace que nos preguntemos si seremos capaces de soportar semejante sufrimiento”.

El antídoto a esa barrera mental inicial es la planificación. El corredor de maratones debe ser un perfecto estratega. “Del mismo modo que no es posible controlar todo lo que pasa a nuestro alrededor en la vida cotidiana, tampoco podemos prever cómo transcurrirán las tres horas que dura una carrera”, afirma Notario. “Eso sí, lo que podemos hacer es planificar minuciosamente la distancia. Siempre aconsejamos tener un plan B, un plan C o hasta un plan D. El caso es estar prevenido ante cualquier situación. Cuanto más completo sea el entrenamiento, menos posibilidades hay de que nos veamos envueltos en una situación comprometida y, por tanto, contaremos con mayores garantías de éxito”, explica el entrenador personal.

"Cuando nos retiramos de una prueba [...] debemos averiguar, evaluar, aprender, rectificar e intentarlo de nuevo", Jordi Notario

La psicóloga, que también comparte este argumento, propone dividir la carrera en distintos tramos como método para superar mentalmente la prueba: “Teniendo en cuenta que son 42 kilómetros, una buena idea sería establecer bloques de 6. Así, por ejemplo, durante los primeros minutos, en los que todavía estamos frescos, podemos disfrutar del paisaje. Después, pasaríamos a centrarnos en reflexionar sobre cómo estamos corriendo y si nuestra técnica es la correcta. Al llegar al fatídico kilómetro 30, punto de la carrera en el que la mayoría de los corredores flaquea, sería el momento idóneo para recuperar de la memoria los motivos por los que decidimos aceptar el reto y repetirnos frases motivadoras”.

Si el físico va, la cabeza también

Aunque el también triatleta Jordi Notario admite que es importante el entrenamiento mental para la preparación de una carrera de resistencia, no lo considera determinante. De hecho, cree que si se hace un entrenamiento físico correcto los meses anteriores existen muchas posibilidades de que crucemos la meta sin problemas. “Mientras el cuerpo responde, estás contento y motivado. Solo cuando el físico empieza a fallar la fortaleza mental entra en juego”, asegura. Lo cual suele ocurrir a partir del kilómetro 30, punto del recorrido al que se conoce como “el muro” y en el que muchos corredores abandonan.

“CADA MARATÓN ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD”



Martín Fiz (Vitoria, 1963), el atleta que marcó un antes y un después en el maratón español, sabe de primera mano qué es lo que aporta esta prueba a la mente de un corredor. “Cuando corres un maratón y, especialmente, cuando cruzas la meta, sientes que eres capaz de realizar cualquier proyecto que te pongan por delante. Si, por ejemplo, has sufrido un revés importante en la vida correr te da la energía suficiente para ponerte manos a la obra en busca de uno nuevo. La autoestima te sube por las nubes”, asegura Fiz. Pero correr esta prueba no solo insufla optimismo, también es una buena forma de conocerse a uno mismo. Así lo asegura el atleta, quien además afirma que a lo largo del recorrido, “surgen sentimientos que jamás hubieras imaginado. Tan pronto te crees un campeón, como unos kilómetros después sientes la angustia de no poder acabar la carrera”.

Determinación, optimismo autoconfianza... Del maratón se puede aprender muchas cosas, pero una de las más importantes, según Fiz, es que “si algo no se consigue, habrá otra oportunidad para lograrlo. Si fuera fácil, no tendría ese encanto”.

Es en ese momento, a falta de poco más de 12 kilómetros para el final, donde el corredor de maratones echa mano de una de sus fortalezas más valiosas: el autoconocimiento. “En realidad, un maratón no son dos horas, ni tres, ni cuatro. Un maratón son los cuatro o seis meses que el corredor pasa consigo mismo entrenando cuerpo y mente”, sostiene Notario. El autoconocimiento al que llega durante esas semanas es tal que, según el experto, “será lo que le ayudará a atravesar los momentos más duros de la carrera.

Y es que, aunque la motivación es importante, querer hacer un maratón no es suficiente para lograr recorrer la distancia que nos separa de la meta”. Gracias a ese autoconocimiento y a la práctica de técnicas específicas como la visualización, la focalización o la motivación, el corredor es capaz de sortear cuantas dificultades se le presenten. “La forma de gestionar el miedo al abandono es crucial en la preparación de la carrera. En los entrenamientos enseñamos al corredor a hacer frente a ese momento mediante técnicas de visualización y focalización. Por ejemplo, le pedimos que trate de imaginar cómo se sentirá cuando crea que no puede más”, añade el profesor de DiR.

Encajar la retirada

A pesar de haber llevado a cabo una minuciosa preparación, muchos corredores no llegan a pasar por meta. Y es que, un maratón como cualquier otro proyecto que emprendamos en la vida no tiene garantías absolutas de llegar a buen puerto y puede

truncarse en cualquier momento. Si eso ocurre, “uno no puede sentirse avergonzado ni culpable de haberse involucrado con un objetivo porque, sobre todo, en el caso de una carrera de larga distancia se ha de valorar el rendimiento, no el resultado”, sostiene la psicóloga. Visión que comparte el entrenador personal: “Cuando nos retiramos de una prueba lo primero que hacemos es analizar con detalle qué ha pasado, qué sensaciones hemos tenido en cada momento, cómo hemos reaccionado en la carrera... Pero también, cómo hemos entrenado, cómo nos hemos preparado las semanas previas. En definitiva, debemos averiguar, evaluar, aprender, rectificar e intentarlo de nuevo”.

COSAS QUE SE APRENDEN, SUDANDO LA GOTA GORDA...

Siete cualidades mentales muy valiosas de estos *runners*

1. Motivación

Para el entrenador personal Jordi Notario, es la primera de las fortalezas mentales del corredor de maratones. Y es que “el interés por la preparación de la carrera ha de mantenerse inalterable durante varios meses, no solo durante la carrera”, sostiene.

2. Estrategia

Todo corredor de maratones debe ser un buen estratega. Según la psicóloga deportiva Patricia Ramírez, “la clave está en preparar un plan de acuerdo con la edad y la experiencia de cada uno. Y tener la mente en el entrenamiento del día siguiente, no en la carrera”.

3. Constancia

Correr un maratón no es solo cubrir los 42,195 kilómetros. Antes, como cualquier prueba de resistencia, el atleta debe entrenar durante meses. “Únicamente si llevamos a cabo un entrenamiento físico y mental correcto hay posibilidades de alcanzar la meta”, asegura Notario, profesor de la Akademia DiR.

4. Capacidad de sacrificio

Solo el hecho de saber que la meta de un maratón está a 42 kilómetros de distancia ya cansa. Así que imagine lo que debe ser recorrerlos. Martín Fiz, corredor y campeón del

mundo de maratón (Mundiales de Goteborg, 1995) asegura que a partir de la media maratón hay dos pensamientos: “Solo me queda media maratón” y “todavía me queda media maratón”. Su consejo: “Siempre hay que pensar que lo peor ha pasado y que solo quedan 21 kilómetros”.

5. Autoconocimiento

“Desde la preparación hasta la meta todos los corredores pasan por un proceso de autoconocimiento muy valioso. Se suelen descubrir reacciones inesperadas ante situaciones desconocidas”, asegura el profesor de la Akademia DiR.

6. Superación

Cada carrera es parte del aprendizaje de la siguiente. Así es como lo ve el entrenador, quien después de cada carrera inconclusa analiza junto al corredor cada kilómetro y sus reacciones con el fin de sacar las conclusiones que sirvan de base para la preparación de la siguiente prueba.

7. Autoconfianza

No es necesario acabar un maratón para sentirse orgulloso de uno mismo. De hecho, si no termina la carrera, “no debe sentirse avergonzado”, aconseja la psicóloga Patricia Ramírez. “El éxito es la actitud, no el resultado”, zanja.