



¿Sufrir? ¡no! ¿Experimentar dolor físico?, el que corresponda según el nivel de exigencia que escojas ¿Disfrute?, ¡por supuesto!

## ¿Hay que sufrir para mejorar corriendo?

Por **Mar Rovira @puppysta1975** Foto: **Craig Kolesky (Red Bull, 30-03-2016)**

Hace unos meses tuve un interesante intercambio de opiniones con otros profesionales de mi sector en relación a la preparación de la maratón y otras carreras de larga distancia. Mis compañeros incidían en el **disfrute** como herramienta fundamental para obtener un buen rendimiento en el desempeño de estas carreras tan largas. Yo les insistía en el detalle de que si no se estaba dispuesto **a sufrir**, mejor ni se intentase empezar en esta aventura. Para mi sorpresa, me dijeron que estaba muy equivocada y **defendían el disfrute por encima de todas las cosas**. Es por ello que indagué más en el tema, para ver si me enriquecía de ambos puntos de vista y estas son las conclusiones a las que he llegado y que comparto con todos vosotros.

**DOLOR VS SUFRIMIENTO.**

El dolor es algo innato en los seres humanos. Puede ser físico, como cuando te tuerces un tobillo, o mental, como cuando alguien te deja. Nuestra tendencia natural es la de alejarnos del dolor lo máximo posible, porque no nos gusta. La mala noticia es que muchas veces no podemos controlar ese dolor, no depende de nosotros evitarlo.

Pongamos un ejemplo: la maratón.

Inevitablemente, **a partir del km 30 tu cuerpo va a experimentar una serie de cambios fisiológicos asociados al esfuerzo que van a conllevar dolor físico**. Sí o sí. No está en tus manos el evitarlo. Sí es cierto que dependiendo de tu entrenamiento, tu estrategia de carrera, tu alimentación e hidratación, **ese dolor será cuantitativamente mayor o menor**. Pero sin duda, ahí estará. Luego el mejor consejo es que **lo aceptes, que convivas con él**. Porque si lo que pretendes es luchar contra él, negarlo o huir, es cuando estarás abriendo la puerta al **sufrimiento**.

**Y EL SUFRIMIENTO SÍ QUE LO ESCOGES TU. Es nada más y nada menos que la interpretación que haces de ese dolor real que estás sintiendo**. Si le das vueltas, si te hablas mal, si te victimizas o lo exageras, el sufrimiento irá adquiriendo grandes proporciones y tu rendimiento irá decreciendo.

Si por el contrario conoces tu cuerpo – gran asignatura pendiente de todos aquellos corredores que se han iniciado desde la no práctica deportiva al running- y **aceptas que el dolor es algo inevitable en tu preparación**, verás como la convivencia con el mismo, lejos de acobardarte, te hace más fuerte y resiliente, más seguro de lo que haces.

Resumiendo, ¿sufrir? ¡no! ¿Experimentar dolor físico?, ¡el que corresponda según el nivel de exigencia que escojas! ¿Disfrute?, ¡por supuesto!

Pero no caigamos en el buenismo del pensamiento positivo que nos dice que el disfrute es la panacea. Porque negar la realidad es muy peligroso y nos desarma. Porque si no le decimos a la persona que empieza de cero que le va a doler el cuerpo, que a veces sentirá que el corazón se le sale por la boca o que tendrá que acostumbrarse a las cargas físicas, estaremos engañando a la gente. Y más que animarlos los estaremos perdiendo.

Luego entre todos **difundamos las bondades del running, pero no obviemos ninguno de sus elementos, porque todos ellos conforman esta experiencia mágica que es correr**.

¡A DISFRUTAR, APRETAR LOS DIENTES Y VOLAR!