

# El ataque de los miedos comunes del corredor

Un total de 20 situaciones que aterrizan a muchos de los corredores populares en la actualidad.



19/09/2016 - runners.es

Los miedos de los corredores no tienen nada que ver con los de los alpinistas o moteros, por poner un par de ejemplos. Nosotros no tememos una caída de 30 metros de altura o perder el control a 100 por hora sobre la “burra”. Nuestros temores pueden tardar meses o cientos de kilómetros en generarse, como una lesión o quedarnos estancados en una marca. Aunque sean monstruos de los de verdad, se puede luchar contra ellos. Evita cualquier tipo de pesadilla. Ya.

## **MIEDO A LESIONARSE**

### **LA CURA: ENTRENA CON INTELIGENCIA**

¿Cuál es el líder indiscutible de los miedos del corredor? Según dos de cada tres encuestados por nuestra revista, lesionarse. Aunque es cierto que muchos errores pueden provocarlas, la mayoría pueden prevenirse entrenando con cabeza. La primera de las normas a seguir es la “regla del 10”. ¿En qué consiste? En no incrementar el kilometraje semanal en más de un 10 por ciento respecto al periodo anterior. La segunda: separa las tiradas largas, las series a ritmos controlados y los entrenamientos con rectas entre sí un mínimo de 48 horas, dejando el día intermedio para rodajes suaves, la práctica de otros deportes o, por qué no, para descansar tu cuerpo. No trates de amontonar kilómetros como un loco: diversos estudios no han demostrado que más de 70 kilómetros semanales supongan una mejora del rendimiento para la mayor parte de los corredores no profesionales. Por el contrario, sí que influye negativamente sobre el porcentaje de riesgo de lesión. El “monstruo de la lesión” también se puede combatir corriendo mayoritariamente por superficies blandas (tierra antes que asfalto, por supuesto), y muchos consideran su hábitat natural las zapatillas gastadas, así que cámbialas cuando presentes síntomas inequívocos de desgaste. Este monstruo odia el hielo, aplícalo a cualquier zona que empiece a doler.

## **Quedarse atrás**

### **A CURA: ELIMINA EL HUECO, ¡RÁPIDO!**

No eres el único corredor que en un momento del entrenamiento se ha quedado rezagado. Da igual que haya sido en una tirada larga o durante las series en la pista. Rigidez de piernas, poca soltura o el cansancio acumulado de entrenamientos anteriores son razones típicas para no estar a la altura. Si es tu caso, descansa un poco más para la próxima vez. Otro ejemplo: salir con un grupo que está más entrenado que tú. La solución está en ir con gente más lenta la próxima vez o asumir que te va a llevar un poco más de tiempo ponerte en la forma que requieren estas liebres. Puede que necesites tomarte un día de descanso. En otras ocasiones no hay excusa que valga. Si no crees que haya una distancia insalvable entre tu entrenamiento y el de tus colegas, y ves que se te están escapando, no te queda otra que apretar los dientes y pillarlos, antes de que la diferencia sea psicológicamente inalcanzable. ¿Cual es, según los expertos, ese margen? Nunca superior a tres zancadas. Estar cerca supone un extra psicológico que hace que no se te vayan. Esa, y no otra, es la razón por la que se forman grupos o pequeños pelotones en las carreras (mentalmente, es más llevadero si todos van al mismo ritmo).

## **Las duras cuestas**

### **LA CURA: PERSPECTIVA**

La San Silvestre Vallecana Popular, pese a su desnivel positivo, tiene un kilómetro de subida tendida en la Avenida de la Albufera, que muchos corredores temen. Algo similar ocurre, en general, con la mayoría de las carreras de ruta. Por duras que sean las cuestas, siempre serán poco respecto al kilometraje final. ¿Hay truco? Uno, bastante común, es entrenar las series en pendiente por tiempo y no por distancia (30, 60 y 90 segundos). ¿Qué consigues? Saber exactamente el tiempo que vas a estar sufriendola y cuándo vas a poder parar de una vez”. Y quizá no sea tan fiero el león como lo pintan, ya que muchos corredores sobreestiman la pendiente.

## **No correr al ritmo deseado**

### **LA CURA: CAMBIA DE DISTANCIA O DE OBJETIVO**

Si no consigues la marca deseada puede deberse a dos cosas: la primera, haber tenido un mal día. La segunda, haber sido demasiado ambicioso. No le des más vueltas, para la mayor parte de los corredores amateur es así. ¿Cómo combatir el miedo al abominable monstruo del fracaso? Aunque no se puede hacer mucho contra un mal día y no hay nada malo en darse un golpe que te ponga con los pies en la tierra, hay un par de trucos: para llegar al estado de forma ideal de una carrera hay que bajar gradualmente la intensidad en las semanas anteriores a la competición. Hay corredores que no tienen la confianza necesaria para adaptarse a un ritmo concreto. Para ellos, lo mejor es reducir la distancia de las series (por qué no empezar haciendo 400m al ritmo objetivo en vez de 800m) para que ese factor intimidatorio se vaya desvaneciendo. El entrenamiento está pensado para cometer errores y aprender de ellos. Será mejor equivocarse antes que el día de la carrera.

## **Caerte de la cinta de correr**

### **LA CURA: UN POCO DE ATENCIÓN**

Lo más sencillo para evitar este percance, tan doloroso como común y muy vergonzoso (sobre todo si estás intentando lucirte en ese gimnasio nuevo al que te has apuntado) no es otra cosa que fijar la vista adelante mientras corres. Nada de ponerse a mirar la tele, nada de hablar por teléfono, nada de chatear ni de mandarse mensajes con tus colegas. Cada poco, vuelve a mirar tus pies para ver si su posición en la cinta sigue siendo la correcta. Y, punto número uno, localiza el botón rojo que para automáticamente la cinta y colócate la pinza unida a la cuerda con el mismo objetivo. Si crees que te vas a caer, púlsalo.

### **EL TEMIBLE MURO**

#### **LA CURA: DERRÍBALO CON GELES**

Los geles de glucosa son un invento relativamente reciente. En la década de los 80 muchos maratonianos se estrellaban contra el famoso muro debido a que su cuerpo se quedaba sin los depósitos de glucógeno después de unos 30 kilómetros. Contra ello, nada como volver a reponer energías. Tomar un gel (que contiene unas 100 calorías) cada 45 minutos debería ser suficiente. Ahora bien, imaginemos que sigues sintiendo los síntomas mientras corres. En ese caso, estás a un ritmo superior al que te puedes permitir, amigo. ¿Cómo evitarlo? Entrena lo suficiente al ritmo de carrera, y haz alguna prueba en carreras más cortas, para saber cuáles son tus condiciones de cara al maratón. Aún así, muchos corredores se equivocan en el objetivo a seguir, normalmente porque el plan de entrenamientos no es lo suficientemente largo en semanas. Piensa que muchos profesionales preparan uno o dos maratones al año, algunos con cinco meses de antelación.

### **SUBIR DE PESO**

#### **LA CURA: VIGILA LO QUE COMES**

Sí, correr quema calorías. También aumenta tu tasa metabólica durante las 14 horas posteriores a la práctica del ejercicio, según un estudio publicado. Buenas noticias, siempre y cuando no quieras ponerte a comer como un luchador de sumo, ¿vale? Conocerás varios casos de compañeros que, después de entrenar, se atiborran a cervezas y no dudan en darse un homenaje con una comilona o repetir de postre, ya que “lo han quemado”. Según los expertos en nutrición, no habría por qué reponer tanto salvo que hayas hecho una tirada larga. Para aumentar tu rendimiento debes ingerir hidratos de carbono antes, durante y después de correr, pero, si te pasas, engordarás sin remedio. No necesitas un extra si vas a correr menos de una hora, te lo aseguramos.

### **El rechazo de mi familia**

#### **LA CURA: COMPROMISO**

En primer lugar deberías intentar que se adhirieran a tu causa. Si eso no funciona, convénceles de lo importante que es para ti correr. Cuéntales cómo te libera del estrés,

mejora tu forma física y todo aquello que te llena de la práctica de encadenar zancadas. Trata, también, de que no te suponga pasar menos tiempo con ellos, buscando ratos muertos para entrenar, madrugando un poco antes o en la hora del almuerzo. Aprovecha también para hablar con ellos. Pensad en cosas que podáis hacer juntos, y cambia el “yo” por el “nosotros”, si queréis que la pareja progrese. Recuerda también que eres un modelo a seguir para tus hijos, así que no sacrifiques un partido de fútbol o una visita al zoo por una tirada larga. Da igual lo rápido que corras si eres un padre ausente.

### **Agotarme cuando hace calor**

#### **LA CURA: MADRUGA, EMPIEZA SUAVE, HIDRÁTATE**

Por suerte, hay alternativas para sobrellevar el calor además del clásico de salir a correr antes de que salga el sol. Al igual que te acostumbras a llevar un ritmo, correr con calor es un proceso paulatino que, poco a poco, se va generando. Si empiezas demasiado rápido no le darás tiempo a tu cuerpo para comenzar a sudar, un proceso que elimina el calor a través de la evaporación. Evita acelerar súbitamente, ya que tu temperatura basal aumentará por encima de lo conveniente. Si te tocan series hazlas a última hora. Pierdes unos dos litros a la hora si corres de modo muy intenso cuando hace mucho calor. Nuestra recomendación: bebe medio litro de agua antes de empezar y medio litro de agua o bebida isotónica cada media hora cuando haga calor.

### **Las ampollas al estrenar zapatillas**

#### **LA CURA: SI SON DE TU TALLA, ACABARÁN POR IRSE**

Siempre hay alguna posibilidad de que se te presente alguna ampolla en las zonas “fronterizas” en las que coinciden calzado, calcetín y piel. Las probabilidades aumentan si estrenas zapatillas ya que tus pies sufren una mayor presión en ciertas áreas, particularmente las costuras, donde antes no la tenían. Si tu calzado se ajusta bien, lo lógico es que no tengas ampollas. Y, al estrenar zapatillas, ponte mejor los calcetines que te pones para correr (esto es, unos calcetines ajustados sintéticos que evaporen la humedad, y no los típicos de algodón, más propicios para sufrir ampollas). Si, por mucho que lo intentes, el monstruo de las ampollas aparece, échate lubricante o una cinta de taping en el punto afectado, o prueba a aflojarte un poco la lazada para evitar la presión en la zona.

### **No volver a batir una marca personal**

#### **LA CURA: PRUEBA OTROS OBJETIVOS**

Todos bajamos el rendimiento con el paso del tiempo ya que la capacidad aeróbica disminuye conforme cumplimos años. Si has conseguido batir tu mejor marca, aprovecha y piensa que ese es un buen objetivo. Si quieres seguir mejorando, renueva y revisa tus objetivos. ¿Cómo? Aplícalo a tu grupo de edad: por ejemplo, intenta batir tu mejor marca personal en cada una de las distancias cuando seas máster 45, o, quizá, en el último año. Si se te resiste, puedes cambiar y hacer estadísticas mucho más complejas y analíticas, como los profesionales de las grandes ligas de baloncesto. Si no te convence, cambia de disciplina, prueba un triatlón o corre una distancia que nunca hayas hecho antes. ¡Marca personal instantánea!

## **No terminar**

### **LA CURA: COMIENZA DESPACIO, PARA A CAMINAR**

Abandonar una carrera te puede atormentar durante años, sobre todo si te habías preparado a conciencia los meses anteriores. No hay por qué avergonzarse de parar si estás lesionado o deshidratado, pero si tu problema es muscular, aguántate y sigue caminando si es necesario, y no te detengas. Al menos tendrás la satisfacción de haber terminado y la medalla conmemorativa. Saber que siempre tienes la opción de terminar andando es una buena manera de evitar el miedo a detenerte cuando quedes a hacer una tirada larga o compitas. Si te notas sin fuerzas, es mejor hacer pequeñas paradas para andar rápido como último recurso antes que seguir corriendo hasta quedarte sin fuerzas, que no puedas más y tengas que detenerte ya que, aunque no te lo parezca, es más difícil empezar de cero que seguir caminando. Aunque lo cierto es que no hay nada mejor para evitar no terminar que ser muy, muy conservador (empieza creyendo que vas muy despacio, así puede que consigas que la segunda mitad de tu carrera sea mucho más rápida que la primera).

### **TENER QUE HACER UN “PIS” STOP**

### **LA CURA: COME Y BEBE BAJO UN PLAN**

Cientos de corredores temen pararse a hacer aguas menores en mitad de una carrera o, al menos, eso es lo que confesaron en una reciente encuesta realizada en nuestra web. Como en todo, el truco está en tomar alimentos que no pasen como un rayo por tu sistema digestivo, si no quieres tener que buscar volando un hueco entre los matorrales para aliviarte. Si quieres probar un nuevo gel, bebida isotónica o barrita de cereales, hazlo siempre en un rodaje o entrenamiento rutinario, nunca en una tirada larga o en competición, ya que siempre puede ser más difícil y vergonzoso buscar un hueco donde parar. Más recomendaciones: no comas demasiado la noche anterior de la carrera, evita el picante, lácteos, comidas con fibra y bebidas alcohólicas. El día de la carrera o cuando te toque una tirada larga, come tres horas antes de salir y no te pases ni con la cafeína ni con los alimentos ricos en fibra.

## **No poder inscribirte en una “clásica”**

### **LA CURA: EL VASO, MEDIO LLENO**

Hay bastantes corredores obsesionados por bajar la mínima y poder correr la San Silvestre Vallecana Internacional (38' en hombres, 45' en mujeres) o en conseguir clasificarse para el Maratón de Boston (por debajo de 3 horas y 10 minutos en categoría sénior). Pero, ¿por qué? Al fin y al cabo son únicamente dos pruebas dentro del extenso calendario del running mundial, tan válidas como cualquier otra para conseguirlo. Da igual que te hayas quedado fuera de plazo para inscribirte en la Behobia-San Sebastián (en poco más de una semana los dorsales vuelan). ¿La recomendación? Apunta el día de apertura de inscripciones con muchísima antelación, programa el despertador y haz lo que hacen los miles de seguidores de un mega-grupo cuando ofrece un concierto: sé el primero en apuntarte. No lo dejes para mañana o lo lamentarás. Tampoco confíes en el típico amigo que dice “dame tus datos, yo os apunto”, ya que corres gran riesgo de quedarte fuera. Y, si no hay más remedio, busca el lado positivo y participa en cualquier otra carrera, mucho

menos masificada y sencilla. Te divertirás mucho más y no tendrás el estrés de conseguir el dorsal.

## **ANSIEDAD PRE-CARRERA**

### **LA CURA: CANALIZA TU MIEDO**

Podré con el ritmo de carrera? ¿Me dolerán las piernas mañana? ¿Es lógico no poder dormir la noche anterior a la competición? Según muchos psicólogos deportivos, esta ansiedad es normal e incluso puede ser beneficiosa para conseguir tu marca soñada. Al fin y al cabo, el miedo es el principal signo de que estás listo para la acción. El miedo es tu amigo, siempre y cuando no dejes que interfiera con tu rendimiento. Toda esa energía debe ser canalizada para servirte de cara al gran día. Sé positivo, visualiza la carrera de tu vida durante el calentamiento. Piensa en todos los entrenamientos completados hasta llegar a la línea de salida y toda la preparación previa. Tu mantra debe ser “He entrenado, descansado, estoy listo para hacer mi mejor marca”. Respira profundamente 10 veces antes de que suene el disparo para que baje tu ansiedad. Una vez salgas, todo ese miedo se habrá disipado.

### **Perderte en el monte**

### **LA CURA: TEN CABEZA**

Tu proceso mental empieza con las noticias de los telediarios, esos titulares grandes de los periódicos hablando de esos montañeros y corredores que se perdieron al salir un día a dar una vuelta por la montaña y nunca volvieron. La última película de Danny Boyle, “127 horas”, tampoco fue de gran ayuda. Pero no es lo común, siempre que tomes un par de medidas de precaución. Lo más importante, planificar la ruta con antelación (con cualquier herramienta de las disponibles a través de Internet, como Google Maps, Google Earth o el calculador de rutas de nuestra web: [www.runners.es/rutas](http://www.runners.es/rutas)). Si te equivocas en algún sendero, no tengas miedo a darte la vuelta (si llevas un GPS, mejor que mejor, ya que te indicará siempre el camino de regreso). Seguir sin saber qué rumbo llevas no es en absoluto una buena idea. Lleva un teléfono móvil y evita correr en solitario son otros dos grandes consejos. Puede que tu miedo sea a lesionarte en mitad de la montaña, o de hacerte un esguince de tobillo con la superficie desigual. Prueba a hacer ejercicios de equilibrio, como tocarte los dedos del pie derecho mientras estás apoyado solo en el izquierdo. Haz 10 repeticiones y cambia de pierna. Para evitar caerte, acorta la zancada y ten la mirada fija un par de metros por delante, para ver raíces y rocas sueltas.

### **Constiparse**

### **LA CURA: RELÁJATE, DESCANSA**

El hecho de correr debería hacerte menos propenso a enfermarse, ya que acelera tu sistema inmunitario, te ayuda a dormir mejor y reduce el estrés. Entonces, ¿por qué hay varios runners que se resfrían continuamente? Quizá porque están pasándose, madrugando demasiado o combinando un plan de entrenamiento de maratón con jornadas de trabajo maratónicas. Las investigaciones han demostrado que la falta de sueño y los períodos de estrés pueden reducir tu sistema inmunológico de un modo muy negativo. Uno de los mejores modos de reducir el riesgo de infecciones del tracto respiratorio superior es no

sobreentrenar. El ejercicio moderado reduce este riesgo, pero las sesiones de calidad (rectas, tiradas largas y competiciones) lo aumentan. También existe la creencia de que cuanto más intenso es el entrenamiento más tiempo se suprimen las funciones inmunológicas (otro argumento a favor de tomarte un día de descanso después de ellos).

### **No poder volver a correr**

#### **LA CURA: DIVERSIFICACIÓN**

Este es un miedo recurrente que, antes o después, todos hemos tenido, sin excepción ninguna. Cuando estás en tu mejor momento te puede parecer que no es posible vivir sin correr, pero no es lo único que te puede dar ese subidón. Si combinas con otras actividades y deportes tendrás seguro no quedarte parado si tienes que dejar de correr por un tiempo. Además, el entrenamiento cruzado te aliviará del impacto del running, puede hacer que corras durante mucho más tiempo y, a corto plazo, hacerte un mejor runner. No pongas todos tus huevos en la misma cesta, piensa que, al fin y al cabo, todo tiene un final o cambia.

### **MIEDO A... (rellena aquí tu temor)**

#### **LA CURA: CAMBIA EL CHIP**

Supera cualquiera de tus miedos con un buen método de aproximación. Lo mejor es estar activo y motivado. Decide un plan que localice el miedo, persíguelo, y empieza poco a poco, con pasos cortos hasta conseguir sobreponerte. Pero, antes de ponerte en marcha, debes seguir una disciplina mental. Tómate un par de minutos para analizarlo, respira profundamente, relájate y reemplaza los pensamientos negativos con imágenes positivas en las que vences esos miedos. Imagínate haciendo lo que hace falta, cosa por cosa, para remediar la situación de pánico. Y concéntrate solamente en lo que puedes hacer, no en aquello insalvable. Si ejecutas el plan en tu cabeza con total confianza, será más factible que puedas cumplirlo con garantías después en la vida real.