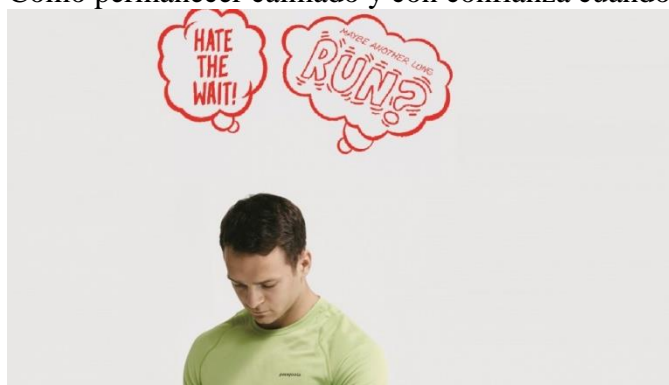


El estrés del descanso

Como permanecer calmado y con confianza cuando tu mente compite con la ansiedad.



20/02/2017 - runners.es

Los largos, las series, las rampas. Nada de eso importa. Pregúntale a un corredor cual es el reto más difícil del entrenamiento y muchos de ellos te dirán que el periodo de descanso. De hecho, la ansiedad, el pánico y el mal humor a menudo se presentan cuando descende el volumen de kilómetros de los entrenamientos previos a un maratón. El medallista de oro olímpico Joan Benoit Samuelson lo llamó PMS: Siglas en inglés de Síndrome Pre-Maratón. "Por supuesto que conoces la importancia de la reducción progresiva de kilometraje para que las fibras musculares puedan recuperarse, para almacenar más cantidad de glucógeno y para la recuperación del sistema inmunológico. Pero cuando te has acostumbrado a entrenar duro y disfrutas del "subidón de endorfinas" que produce, esta reducción de kilómetros puede hacer que te sientas como un adicto pasando por un periodo de abstinencia".

A pesar de toda su experiencia, Cindra Kamphof todavía experimenta la locura que a menudo acompaña al periodo de descanso. Tras entrenar para el maratón de Omaha 2012, esta directora del Centro de Psicología del Deporte y el Rendimiento en Mankato, Minnesota, casi decidió saltarse la carrera que tenía planeada e inscribirse en otra posterior, simplemente porque no estaba lista para reducir kilómetros. "Sabía que era un error pero tenía la necesidad de mantener el entrenamiento", afirma esta maratoniana que tiene una mejor marca de 3 horas 5 minutos.

Para comprender mejor este fenómeno, Kamphoff entrevistó a 21 corredores de maratón en 2012 e identificó dos tipos distintos. Un grupo, los "reductores de kilómetros positivos", se sentían energizados, rejuvenecidos y confiados y eran capaces de interpretar su nerviosismo previo a la carrera como una señal de que estaban ansiosos por competir. Los otros, los "reductores de kilómetros negativos", se sentían atormentados por la ansiedad y la incertidumbre e incluso ponían en duda el valor de la reducción progresiva de kilómetros. El hallazgo más interesante fue que una actitud positiva conllevaba unos mejores resultados mientras que una actitud negativa a menudo suponía una mala experiencia durante la carrera.

Cómo te sientes durante el descanso tiene una clara repercusión el día de la carrera. La confianza, o la falta de ella, es un factor clave. Si pasas días enteros albergando sentimientos negativos acerca de tu entrenamiento y con dudas acerca de tus

posibilidades, esa actitud persistirá el día de la carrera. Además, si te preguntas por la utilidad del periodo de descanso puedes estar interfiriendo con el proceso de recuperación. Los corredores que lo afrontan con una actitud positiva y mantienen la confianza en los beneficios del descanso son más propensos a empezar la carrera sintiéndose más frescos.

Ya que no se puede eliminar por completo la ansiedad producida por la reducción de kilómetros, el truco está en replantearse cómo enfocarlo. Los consejos que figuran a continuación te ayudarán a evitar las trampas del descanso y a sentar las bases para disfrutar del día de la carrera.

Lo que NO hay que hacer

Hacer que sean los demás los que paguen nuestra locura.

Lo que hay que hacer

Advierte a tu familia y amigos que puede que estés un poco más susceptible antes de una carrera. Es probable que los que te rodean sean más comprensivos cuando comprendan lo importante que es la carrera para ti. “Y saber que están preparados para perdonar y olvidar puede reducir tu nivel de estrés”, asegura Kamphoff. Y va más allá, el mero acto de verbalizar tu ansiedad puede ayudarte a procesar mejor tus emociones.

Lo que NO hay que hacer

Pasar este periodo con una fijación obsesiva en una meta ambiciosa generadora de estrés.

Lo que hay que hacer

Establece diferentes objetivos, incluyendo alguno que no tenga nada que ver con la marca. Querer hacer tu mejor marca está bien pero supone una gran cantidad de presión para rendir al máximo ese día. Es por eso por lo que Jeff Gaudette, un corredor de maratón con una marca de 2 horas 22 minutos y fundador de RunnersConnect, un servicio de coaching en Boston, hace que sus corredores establezcan un objetivo bueno, uno muy bueno y uno impresionante para el día de la carrera. Un objetivo bueno sería aquel que se puede lograr pase lo que pase. Podría ser algo así como no salir demasiado rápido o mantener una postura adecuada en las rampas, por ejemplo.

Un objetivo muy bueno, podría ser realizar una marca accesible y un objetivo impresionante sería algo que puedes lograr pero sólo si tienes un día extraordinario en el que todo sale perfecto. De esta manera, puedes ir a la carrera sabiendo que incluso si no tienes un rendimiento impresionante, todavía puedes tener un día bueno o incluso uno muy bueno.

Lo que NO hay que hacer

No pensar en otra cosa que no sea correr.

Lo que hay que hacer

Por supuesto, revisar tus entrenamientos y darte cuenta de todo lo que has trabajado proporciona una inyección de confianza, y echarle un vistazo al recorrido de la carrera para saber dónde están las rampas resulta útil. Pero no parar de angustiarte por la carrera puede intensificar los sentimientos de ansiedad y preocupación. La reducción paulatina de kilometraje es un momento para que el cuerpo descanse, pero también para que lo haga la mente. Sentirte mentalmente fresco te permite rendir mejor. Has de saber reconocer la diferencia entre estar preparado y estar obsesionado. Planifica proyectos para cuando estés en tu periodo de descanso (leer un libro, o ¡dos! Organizar las fotos de tus vacaciones, ¡por fin!) para llenar tu tiempo de inactividad y mantener la mente ocupada. Esto no quiere decir que tienes que olvidarte de tus compañeros de entrenamiento. De hecho, puede ser positivo pasar tiempo con ellos sin necesidad de estar entrenando. Los corredores con más experiencia ya han pasado por esta situación y pueden darte confianza.

Lo que NO hay que hacer

No disponer de un plan para después de la carrera.

Lo que hay que hacer

Piensa más allá del evento y ten claro lo que te gustaría hacer después. Tener algo que esperamos con interés "puede ayudarnos a darnos cuenta de que la próxima carrera no es el fin del mundo, lo que te permitirá relajarte respecto al resultado ", afirma Gaudette. Ya sea entrenar para una carrera más larga, empezar clases de yoga o aprender a cocinar, cuando tienes un plan para el futuro, puedes, literalmente, comenzar a llevarlo a cabo nada más cruzar la línea de meta.

Lo que NO hay que hacer

Darte un atracón de carbohidratos.

Lo que hay que hacer

Almacena carbohidratos con precaución. Algunos corredores suponen que engullir platos y platos de pasta equivale a disponer de más energía el día de la carrera. Pero muchos carbohidratos pueden producir malestar de estómago y ganancia de peso durante el periodo de descanso, sostiene Gaudette. Para carreras cortas, en las que no vas a estar corriendo más de 90 minutos, no tienes por qué alterar tu dieta. Los carbohidratos que se consumen regularmente son suficiente combustible para tu carrera. Para carreras más largas, se recomienda ingerir aproximadamente de 4,5 a 5,5 gramos de carbohidratos por cada medio kilo de peso por día. Para conseguir eso, simplemente añade algo más de carbohidratos en tu plato durante los dos o tres días anteriores a la carrera de manera que si habitualmente tomas un revuelto de pollo con verduras durante la cena, cambia las proporciones y añade algo más de verdura mientras que reduces la cantidad de pollo.

Tácticas para lidiar con el problema. Cómo sobreviven los profesionales a los días anteriores a una carrera.

"Mi esposa, Sara y yo nos repetimos este mantra el uno al otro: Sólo tienes que llegar a la línea de salida. Me tengo que recordar que tengo que dejar de pensar y que sólo he de llegar a la línea de salida y darlo todo".

Ryan Hall, maratoniano olímpico.

"Aprender a utilizar el exceso de energía es la clave. Tener otras aficiones puede ser una buena distracción. Yo utilizo la pintura como elemento liberador".

Anthony Famiglietti, atleta olímpico en dos ocasiones y 1 hora 3 minutos de mejor marca en una media maratón

"Solía tener dolores de cabeza durante los periodos de descanso .Creo que se debía a la falta de endorfinas. Ahora sigo haciendo algunos ejercicios de cambios de ritmo cuando reduzco el kilometraje".

Deena Kastor, medallista de bronce olímpica en maratón

"Intento ver alguna película o quedar con amigos para tomar algo. Los periodos de descanso requieren de una gran confianza en uno mismo. Tienes que confiar en tu preparación y en que el descanso te va a ayudar"

Kara Goucher, maratoniana olímpica