

Porque correr?

En días pasados, al culminar la más reciente edición del mundialmente famoso Maratón de Boston, uno de mis alumnos quien participaba en la prueba escribió por las redes “súper emocionado por haber logrado esta meta... viento frío todo el camino... haber tenido que enfocarme en mantenerme caliente después del km 25, ya que todas las capas de ropa, guantes, etc. estaban empapadas, para poder cruzar la meta independientemente del tiempo”

Coincidentalmente, esta mañana una joven corredora paso trotando por mi lugar de trabajo como entrenador en el parque y en su rostro se dibujaba una mueca de dolor, mientras hacia un gran esfuerzo por no detener su carrera, ambas piernas estaban cubiertas a todo lo largo de la tibia por una cinta adhesiva de color negro por lo que supuse que estaba sufriendo de periostitis en ambas extremidades. Ese mismo día, otro de mis alumnos hacía referencia a que le dolían las piernas por las exigencias del entrenamiento de adecuación atlética del sábado anterior, pero que igual salió a correr el domingo. Semanas antes uno de mis más avanzados alumnos me manifestó que sentía una molestia en su rodilla y que su médico le había prescrito iniciar un ciclo de terapias para mejorarla “mientras seguiré corriendo, con mi mente la mejoraré”.

Ante tal demostración de resiliencia de parte de corredores, no solo de mi entorno, sino de todas partes de mundo me pregunte ¿qué hace que día a día miles, cientos de miles de personas en el planeta independientemente de su origen, color, creencia o condición social dediquen parte de su tiempo para salir a correr? cuando pueden optar por algo más sencillo como dormir unas horas de más y no tener que soportar estoicamente todos las vicisitudes relacionadas con la carrera y sus pormenores.

Tal vez la razón más obvia por la cual las personas toman parte en carreras, ya sea en competiciones o no se deba a un deseo intrínseco de tener una buena salud y los beneficios que se originan del correr, ¿pero es esa la razón?

¿Qué motivación tienen para hacerlo? Recientemente publiqué en mi cuenta @citlalimotion mi opinión acerca de cuál a mi juicio es la principal razón que motiva a ambos grupos de corredores, tanto los elites y su contraparte los corredores recreativos a tomar parte en competiciones de largas distancias, en especial el maratón, sin embargo considero que más allá de las dos razones expuestas en mi publicación, se debe profundizar un poco más en el tema y así contribuir a dar respuesta al cuestionamiento que titula esta publicación.

Tal como mencioné en la cuenta antes señalada, y luego de algunas décadas interactuando como corredor y entrenador con corredores de ambos segmentos en el mundo: los considerados elites, que son una minoría si se comparan con el grueso de corredores que participan en las distintas competiciones de larga duración que se celebran semana tras semanas en cada continente, quienes aun cuando en las carreras donde compiten existe la posibilidad de obtener dinero medallas y reconocimiento por sus actuaciones, sin embargo tienen en el ego personal un motivo extra para correr. Los corredores recreativos, esos que literalmente llenan las avenidas y calles donde se realizan las pruebas pedestres, quienes aun sin participar en carreras llenan los parques

y aprovechan su limitado tiempo para dedicárselo a trotar tienen como objetivo principal el desafío, ese deseo de cumplir sus metas personales, las cuales podrían estar influenciadas por factores como: corro porque me siento bien, corro por cumplir un reto, por obtener aceptación social, para elevarla salud, mejorar el estado y apariencia física, y si se logran medallas y otros premios será un valor agregado.

¡Pero! ¿y porque correr un maratón?

Como entrenador han sido numerosas las oportunidades en que se me han acercado personas que apenas se inician en las carreras y me solicitan mi participación como su entrenador para tomar parte en un maratón, sin experiencia previa, sin antes haber tomado parte en carreras más cortas, como los 10 km o al menos un medio maratón. ¡Así de sencillo!

Correr un maratón no es tan trivial como parece, el o la corredora que se embarca en tomar parte en una carrera de 42 km, tiene una motivación para hacerlo, y una vez que se involucra sabe que para mantener esa motivación debe dedicar gran parte de su tiempo, meses de entrenamiento, posponer reuniones, propiciar cambios en su rutina laboral y/o escolar, hacer cambios en sus hábitos alimenticios y relaciones familiares y su vida social para poder lograr sus objetivos.

Estas motivaciones tendrán diferentes categorías de acuerdo al individuo, y puede ser que en un mismo individuo haya una o varias motivaciones: psicológicas, logros personales, motivaciones sociales y motivaciones físicas con una gran orientación hacia el mejoramiento de la salud y control del peso corporal. Particularmente mis principales motivaciones fueron de tipo social y la consecución de logros personales, sin embargo cada individuo dará mayor o menor importancia al correr dependiendo de cuál sea la motivación que le impulsa a hacerlo, y ese nivel de importancia está relacionada con su personalidad por lo que hay personas que con gran motivación se inician en el mundo de las carreras y al pasar el tiempo fácilmente se desmotivan y dejan de hacerlo, y hay personas que una vez que son picados por el gusanito de las carreras se mantienen años tras años y hacen del correr un estilo de vida, sea por competir o simplemente por sentirse bien.

Culmino mi reflexión tomando algunas de las palabras del alumno al que me referí al principio, luego de concluir su carrera en Boston con frío, cansancio, hambre y posiblemente mucho dolor físico dijo “Vamos por más”.