

Cuidado con hacerte muy obsesionado con tus entrenamientos.

Indudablemente que correr es una de las actividades físicas más realizadas en el mundo entero, prácticamente la mayoría de los deportes y actividades físicas tienen en la carrera su base fundamental, es imposible jugar fútbol, baloncesto, béisbol sin que para hacerlo no se corra durante la ejecución del ejercicio. Además, aun cuando para la realización otras actividades deportivas no se emplee la carrera, sin duda alguna que esta es de mucha importancia durante la preparación para esas actividades: natación, ciclismo, boxeo, voleibol y otras.

Y, es que correr es algo tan gratificante!

Así como el agua representa el principal elemento de recreación en el mundo, por su parte, a través de la historia de la humanidad correr es la actividad que más se ha practicado y que más cautivado al hombre, desde nuestros pioneros en el planeta hasta la actualidad.

Basta con que suene el timbre de recreo en una escuela para ver como cientos de niños salen corriendo en pleno retozo al patio de juego, donde de manera espontánea, sin reglas ni normas que los condicionen corren de un lugar a otro de una manera muy inocente, con características de juego, de manera lúdica y solo por recreación, pero intrínsecamente con un componente muy sutil de competición, aunque esta sea espontánea y no organizada.

De igual manera, aun de adultos esa pasión continúa muy arraigada entre nosotros, y apenas se nos presente la menor oportunidad damos rienda suelta a ese deseo casi instintivo de querer experimentar aquellas sensaciones que se presentan cuando ensayamos la manera más rápida para llegar de manera pedestre de un punto a otro, es decir, cuando corremos.

Tal como he mencionado en otros artículos de esta página, hay diversos motivos por la que las personas corren, y desde luego todos son muy importantes. Sin embargo, hay que ser prudentes ya que por lo complejo y competitivo que es el ser humano, ese deseo de correr puede conducirnos a situaciones que afecten nuestra salud si no se canaliza de la mejor manera, tanto la física como la mental, o ambas a la vez, una de esas condiciones es la obsesión por el entrenamiento.

Correr, sea la razón por la que se realice debe ser una actividad gratificante y placentera, aun en el caso de corredores elites, y vaya como muestra un botón, no es raro los casos en que corredores, elites, populares o principiantes se enferman o lesionan y sufren mucho por no poder entrenar y aun cuando hay dolor entrenan porque consideran que si descansan algunos días no competirán bien o no alcanzaran los logros planteados, esto además de no permitir entender que la restauración es importante para mejorar también les cambia su estado de ánimo y les puede hacer irritables, aun cuando correr no sea su manera de ganarse la vida.

Sin duda alguna que mejorar los tiempos, vencerse a sí mismo o a un adversario es muy motivador ya que al hacerlo cumplimos con algunas metas que pudiéramos habernos trazado, pero no se debe caer en un estado tal de intensidad que nos conduzca a la ansiedad y a obsesionarnos, más

aun si eres una o un corredor con cierta experiencia, el cual sabe bien cuáles son tus límites y hasta dónde puedes exigirle a tu cuerpo.

Desafortunadamente hay muchos casos donde los corredores se fijan metas muy ambiciosas, y para alcanzarlas se hacen esclavos de todos aquellos aspectos que se relacionan con el entrenamiento, llegando incluso a hacerse obsesivos con la alimentación, el tipo de reloj para entrenar, calzados, métodos y programas de entrenamiento, y otras cosas que podrían hacer que en poco tiempo corran el peligro de desertar del entrenamiento debido a la pérdida de motivación cuando las cosas no le salen como lo esperaban o cuando la frustración por no cumplir con las expectativas no se logren alcanzar.

Cuando se alcanzan los objetivos deportivos y se puede observar que se mejora atléticamente se generan muchos beneficios físicos y psíquicos, pero se debe tener sumo cuidado de respetar los límites físicos y la manera progresiva como el organismo se va adaptando al entrenamiento, no hacerlo podría conducirte a una dependencia hasta el punto que correr a toda costa pueda convertirse en una obsesión, que como se dijo anteriormente pueden afectar tu salud y tu bienestar, tanto físico como psicológico.

Para concluir, es importante estar conscientes de las capacidades, fortalezas, debilidades y limitaciones que se posean, ya que esto es fundamental para no caer en la obsesión por superarse cada día sin importar el precio que haya que pagar para lograrlo.

Frases como: "Sin dolor no hay ganancia" "Si tú puedes yo también puedo" "Hoy es un día bueno para morir" y otras son muy buenas para películas, pero podrían ser muy dañinas para corredores, más si las mismas son empoderadas por el entrenador, que en muchos casos intensifica la obsesión de sus alumnos.