



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Cambios vitales que nos condicionan



En la vida pasamos por etapas que pueden afectar al hábito de correr. Son acontecimientos de envergadura suficiente como para alterar nuestro comportamiento de forma significativa. Aquí te explico cómo seguir adelante tras dos de los sucesos por los que podrías pasar.

Tener un hijo

La mujer tiene que adaptar su entrenamiento según avanza el embarazo, y hacer frente al agotamiento, las náuseas y las transformaciones de su cuerpo. Además, las hormonas debilitan las articulaciones, por lo que la probabilidad de lesión aumenta. Incluso mujeres que compiten han tenido que hacer reposo la mayor parte del embarazo por prescripción médica o porque su cuerpo lo necesitaba. Lo mejor es tomárselo con calma y aprender a escuchar y respetar el organismo. Si no se puede correr, pues no se corre. Aunque cuesta, es cuestión de cambiar la perspectiva, entrenar la paciencia y readaptar las metas. La atleta Alexa Simpson sustituyó carrera por caminatas para proteger ligamentos y articulaciones, pues un resbalón casi le costó el embarazo y la rodilla.

Tras el parto la corredora debe tomarse un descanso y hacer un parón obligatorio. Su cuerpo ha sufrido una conmoción y necesita adaptarse. Recuperar poco a poco la rutina de carrera ayudará física y mentalmente, pero sin forzar. No hay que pretender correr como antes del embarazo. Es duro ver que no se llega a las marcas anteriores ni se cumplen los entrenamientos. Muchas corredoras se desesperan y tratan de forzar lo que recuperarán de forma natural: metas y rendimiento. Si es tu caso, en lugar de machacarte, opta por actividades como yoga, pilates, fuerza controlada o estiramientos para regresar a la línea de salida.

Joan Benoit Samuelson, la primera oro olímpico en maratón (Los Ángeles, 1984), reconoció que su trayectoria como corredora cambió al ser madre. Tras su primer hijo pasó de entrenar dos veces al día a hacerlo solo una. Descubrió, como le pasa a la mayoría de los padres primerizos, que pocas cosas te cambian tanto la vida como tener un hijo. La falta de sueño y la dificultad para entrenar con la frecuencia deseada favorecían su ansiedad y su mal humor. Samuelson tuvo que adaptarse

SABES QUE...

Aunque Boston aceptó a la primera mujer en 1972 y Nueva York en 1970, el maratón femenino se instauró como disciplina olímpica en Los Ángeles, en 1984.

En EEUU, la mujer era ya corredora habitual, aunque con una participación muy baja en los primeros años. Por esta razón, el Comité Olímpico reaccionó y en la prueba de Los Ángeles abrieron esa disciplina a la participación femenina de pleno derecho.

En Los Ángeles, Samuelson se convirtió en la primera mujer que ganaba un maratón olímpico, con una marca que tardó 16 años en ser superada, en Sidney 2000.

para cumplir objetivos. Si no podía correr, montaba en bici: así rebajaba su ansiedad y se garantizaba su dosis de endorfinas. La cuestión era reducir el nivel de exigencia sin perder efectividad y sin morir en el intento, siendo más benevolente durante la recuperación, que, al final, llega.

Un suceso estresante

Hay experiencias que pueden generar gran impacto en nuestra vida: un divorcio, la muerte de un ser querido, una enfermedad o varias a la vez. Si algo nos estresa, el cuerpo reacciona de forma muy intensa. Las glándulas adrenales segregan cortisol y adrenalina, las hormonas del estrés, que nos preparan para hacer frente a una amenaza real o percibida, y que a su vez aceleran el ritmo cardíaco y la respiración, y aumentan la presión sanguínea. El hígado libera parte de la glucosa almacenada para darte una dosis extra de energía instantánea y aumenta la producción de sudor para enfriar tu cuerpo. Son efectos productivos del estrés que, continuados, ocasionan el agotamiento de tu capacidad de respuesta.

Lo primero que deja una persona estresada es su rutina de entrenamiento. Un grave error si consideramos al ejercicio como la mejor medicina para el cuerpo, siempre que no sea otra fuente de ansiedad por la autoexigencia impuesta. Correr puede contrarrestar los daños que el estrés provoca, pero hay que saber ajustar el ritmo del entrenamiento al nivel de energía disponible. De nuevo, escuchar las señales que emite el cuerpo y administrarlo bien será la garantía del éxito. Te recomiendo dividir el entrenamiento de carrera en dos y cumplirlo a rajatabla, a pesar de las resistencias. Al principio puede costar, pero si respetas los tiempos y vas poco a poco, lo conseguirás sin abandonar los entrenos. 