

LAS PERSONALIDADES DEL CORREDOR

Cuando decidimos pasar a una vida distinta e incluimos en ese cambio la práctica del atletismo, pasamos por una transformación muy curiosa. Desde aquella figura sedentaria hasta la figura atlética y predispuesta a recorrer kilómetros sin ningún complejo, se perfilan una serie de transformaciones, las cuales pueden darnos una visión bastante bien distinta de nosotros mismos, ante el espejo y ante los demás. Sin embargo, no todos los practicantes de atletismo han realizado una metamorfosis completa, algunos, han partido de un punto intermedio, otros, desde el principio, no obstante daremos vía libre al sentido del humor y que cada uno se identifique con cualquiera de estas personalidades.

EL PRINCIPIANTE

Es la fase mas difícil ya que, no solo debemos adaptar nuestro cuerpo a la nueva rutina, sino que además el estilo de vida cambia gradualmente. Es posible que a nuestro principiante sus amigos y familiares no le apoyen mucho, ya que, o bien el atletismo no entra en sus vidas o ven su nueva actividad como un capricho temporal. Nuestro corredor es poco constante, si hace mal tiempo, no correrá, o buscará cualquier excusa para no hacerlo. Cualquier tentación será fácilmente aceptada por su voluntad: una invitación al cine en su hora habitual de entrenamiento, deslices en la dieta que acaba de imponerse. ¿Lo mas difícil para el?. Entrar en un concepto de disciplina y autocontrol.



EL AFICIONADO

Empieza a disfrutar corriendo, puede incluso haberse creado un grupo de compañeros de fatigas y ninguno de ellos tiene aún grandes pretensiones, la salud y el divertimento son sus objetivos. Los planes de entrenamiento no entran en su rutina. Esta es una etapa donde nuestro protagonista intenta imitar ciertos aspectos y gestos que ve en corredores mas experimentados y donde el ansía por progresar en su nuevo “hobby” le llevara a pedir consejo a compañeros con mas tablas y dedicación. Las lesiones son un factor determinante en su moral, pueden, desanimarle por completo o generar un estado de angustia y ansiedad que le provoquen un empeoramiento de su estado. Correr es algo

que le divierte y no va a dejarlo por una pequeña molestia aquí o allá.



EL CARRERAS

Nuestro personaje empieza a conocer el mundillo atlético y a documentarse de manera indiscriminada. Corre cualquier carrera que se le ponga por delante sin fijarse en distancia, calendario o intensidad. No entrena con un objetivo, pero entrena, ¿para que?, ganar a su grupo de amigos y vivir el ambiente de las carreras. Suele sobreentrenarse y sufre lesiones con frecuencia. Sin embargo, vive el atletismo intensamente y eso a veces le provoca cierto exceso que le lleva a estados periódicos de irritabilidad.



EL CORREDOR

Con mas experiencia, nuestro amigo sabe establecer periodos de entrenamiento y de descanso. Utiliza las competiciones como preparación para otras mas importantes y es consciente de sus propias limitaciones. Empieza a plantearse ser dirigido por algún

monitor o entrenador e incluso forma parte de algún club de atletismo.



EL ATLETA

Punto y final, ha conseguido la transformación completa, sabe establecer los periodos de recuperación dirigido por una persona especializada. Lo que fue una rutina de ocio se ha convertido prácticamente en una “profesión”. Conoce su cuerpo y sabe interpretar sus avisos y preveer cuando debe bajar intensidad y de que forma hacerlo. Es disciplinado y se plantea unos determinados objetivos y para ello utiliza una planificación anual que le lleven a conseguirlo. La falta de apoyo familiar y de su circulo de amigos se ha convertido en admiración, ya no es un vicio pasajero, es un atleta y como tal es tratado con respeto, incluso por aquellos que no veían la práctica atlética como algo posible en



¿CUAL ERES TU?