La zancada imparable

(Cuando pararse no es una opción)

Paco Arias

Página Legal.

Título de la obra: ***"La zancada imparable"***
Nombre del autor: Paco Arias

© 2014 Francisco Álvarez Arias
Todos los derechos reservados.

Primera edición: octubre 2014
Segunda edición: junio 2016 (Actualizada)

franalvarez02@hotmail.com
Oviedo (España)

ISBN:

El copyright es propiedad exclusiva del autor y por lo tanto no se permite su reproducción, copiado ni distribución, ya sea con fines comerciales o sin ánimo de lucro.

"Correr es una forma de sentirse libre, no dependes de nadie, solo de ti mismo, si te paras no llegas"

Dedicatoria

Para aquellas personas que consideran la actividad física y el deporte (no profesional), como algo fundamental en sus vidas, y buscan con su práctica un bienestar psicológico, físico y espiritual.

Para todos los que son prisioneros de la pereza y la excesiva comodidad, y que todavía no han tenido tiempo (o no se lo han propuesto nunca), para descubrir los extraordinarios beneficios que el ejercicio físico, puede aportar a su salud, con el deseo de que la lectura de este libro les anime a dejar el *sillón* y comenzar a *mover* el cuerpo.

También de manera especial, para todos a los que les gusta correr, y a la vez disfrutan y sufren haciéndolo.

"Nada que sea bueno es gratis"

(Jorge Bucay)

Prólogo

Siempre me gustó correr. Cuando era niño, estaba en edad de hacerlo de forma natural, pero cuando llegué a la edad adulta, me di cuenta enseguida, que iba a ser una actividad fundamental en mi vida.

No siempre lo hice de una forma programada y regular. Al principio corría cuando me apetecía, pero a medida que iba pasando el tiempo me fui disciplinando, y dada mi condición de Técnico Deportivo y Entrenador, decidí que una de las mejores formas de aprovechar los conocimientos adquiridos en la formación realizada, era la de ponerlos en práctica para aplicar todo lo aprendido, en mi beneficio, y de esta forma pasé a ser mi propio Entrenador Personal.

Desde hace más de 25 años corro prácticamente a diario, una media de 10-12 kilómetros, y esto se ha convertido en un *Ritual Sagrado*, tan importante como "comer o dormir", y es algo, que salvo causas de fuerza mayor (muy mayor) no dejo de hacer nunca, y tengo el deseo de seguir así hasta que mis fuerzas físicas y/o mentales me abandonen,

algo que espero no suceda jamás, para poder continuar corriendo en mi vejez, y hasta el final de mis días.

Correr a diario, es una de las decisiones más importantes (y acertadas, sin duda alguna) que he tomado en la vida, y ese hábito cotidiano, es lo que me ha permitido mantener hasta el momento mi salud en perfecto estado y a todos los niveles, tratando de conseguir el equilibrio perfecto en los tres aspectos básicos de mi condición humana, es decir, físico, mental y espiritual.

Espero pues, que mi actividad como corredor, me siga aportando el mismo beneficio continuo a lo largo de la vida, y por ello, es por lo que me he propuesto no dejar de correr nunca.

Nota del Autor

Los apartados del libro, a los que llamaremos *Zancadas*, para hacer honor a su título, son independientes en cuanto a su continuidad, pero resulta evidente, y el lector así lo puede comprobar a medida que vaya desarrollando su lectura, que en el fondo todos guardan relación entre sí, pues están enganchados unos a otros como los eslabones de una cadena, por lo que significa el hecho de correr, que es el nexo de unión de todo el contenido de la obra, siendo al final, *corredor y carrera,* los indiscutibles protagonistas (uno principal y el otro secundario) de las experiencias que aquí se cuentan.

En el libro se insiste entre otras cosas, en la importancia de mantener siempre una actitud positiva a lo largo del camino y que cada *Zancada* lleve a la siguiente, o al menos la facilite, y así de manera sucesiva y sin parar, para que la dinámica del movimiento se muestre como algo que traslada al individuo siempre hacia adelante, y que le va a permitir avanzar para llegar a conseguir (o al menos intentarlo), los objetivos que se haya propuesto, tanto en su faceta de corredor, como en la de ser humano en su vida cotidiana.

Lo que está claro, en uno y otro apartado, es que el factor mental va a ser determinante, de ahí que entre *Zancada y Zancada*, se haya incluido un *Pensamiento Positivo* (**P+**), para que sirva de motivación en la *Carrera Continua* de la existencia, para ayudarnos siempre con un PSMDAF (Pequeño Soplo Mental De Aire Fresco), cuando la suma de kilómetros recorridos, le comienza a pasar factura a nuestro agotado organismo, o cuando la pesada carga familiar nos ahoga, también en el momento que la exigencia laboral, comienza a ejercer sobre nosotros una presión excesiva, o simplemente cuando nos despertamos y tenemos uno de esos días oscuros, en el que solo vemos nubarrones, y pensamos con el "cerebro negro" de la negatividad, convencidos que nuestra existencia no tiene mucho sentido, y que es mejor quedarse en la cama que levantarse.

También como añadido en cada apartado, hemos incluido con contenido afín a la temática del libro, un "Kilómetro Extra", que trasladado a la práctica, representa esa distancia suplementaria, que uno siempre es capaz de recorrer, si se lo propone, aunque en un momento determinado, el organismo se encuentre al borde de la extenuación.

Zancadas

1

Una de las primeras cosas que hay que saber cuándo uno toma la decisión de comenzar a correr, es que el dolor, más tarde o más temprano va a hacer acto de presencia, y esto no se puede evitar, pero sufrir ese dolor es una opción, que cada cual ha de decidir si está dispuesto a soportar, y no todos están en las debidas condiciones físicas y sobre todo psicológicas para poder hacerlo.

"El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional"

(BUDA)

Correr es estupendo para la salud, tanto a nivel físico como mental, pero quien no lo ha hecho nunca, tiene que evitar, sobre todo al principio, el exceso de euforia (*el empalme del corredor novato)*, que de forma equivocada le lleve a tratar de recorrer más kilómetros de los que su cuerpo es capaz de soportar.

El organismo necesita siempre un período de adaptación. Esto es lo mismo, que si uno en su *primera cita* tiene como único objetivo y permanente obsesión, *acostarse* con la *chica de turno*, está muy bien eso de ser ambicioso en tus relaciones, pero en muchas ocasiones es mejor ir *poco a poco y despacito* para no llevarse sorpresas desagradables y poder después conseguir lo que uno se propone, así que *¡tranquilo chaval que hay más días!, y* corriendo sucede lo mismo.

Si eres un corredor *aficionado,* como la gran mayoría de los que salen a hacer deporte por parques, circuitos urbanos y alrededores de las ciudades, de esos que buscan tener una vida saludable y mantener el cuerpo y la cabeza *en plena forma*, no debe de importarte en absoluto los que corren más rápido que tú y te adelantan en plena carrera, algunos incluso con un gesto de *chulería,* aunque por fortuna son los menos,

pero *¡qué patéticos me parecen!* quienes se comportan de esta manera.

Recuerda, que no compites contra nadie, y en todo caso, si buscas una motivación que te estimule, *hazlo contra ti mismo* y trata de superarte día a día.

Correr es una mezcla de deporte, disciplina y pasión, que se lleva a cabo sin identificar unos objetivos concretos, porque eso pertenece al apartado particular de cada persona practicante de la carrera.

P+

¡Voy a mantener siempre con buen humor, mi estado de ánimo!

"Una carcajada vale por cien gruñidos en cualquier mercado"

(Charles Lamb)

Zancadas

2

Correr es como vivir, más bien, es la vida misma para quien lo hace habitualmente, y lo ha incluido en su rutina diaria, integrándolo en ella de tal forma, que adquiere la misma importancia que descansar, alimentarse, practicar sexo, leer el periódico, o incluso ir al baño.

La experiencia te hace ver que la carrera y la existencia tienen muchas cosas coincidentes, y quizás una de las más habituales que se pueden observar, es algo tan simple como darse cuenta de que *si te paras no avanzas*, aunque hay momentos en los que apetece más, estar quieto que seguir adelante, y no queda más remedio que vencer a ese pensamiento que *te frena*, siempre es el objetivo a conseguir en el deporte y en la vida.

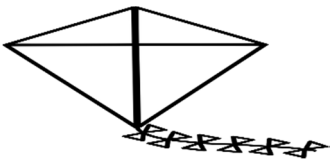
Creo que existen muchos adjetivos para poder calificar determinadas características de una persona que le gusta correr largas distancias, y que no lo hace por afán competitivo, simplemente porque disfruta con ello, más allá de otras motivaciones y de los beneficios físicos y mentales que la actividad pueda reportarle. Existe sin embargo una palabra clave que es *entusiasmo,* que te permite salir a correr incluso a diario, y que si desaparece, puede hacer que la actividad se convierta en algo *tortuoso, agobiante y carente de toda motivación.*

Una de las muchas cosas importantes que se aprende cuando corres con asiduidad, es que, hay que saber *educar* correctamente a los músculos. Se debe ser exigente con ellos, pero sin llegar a la *tiranía*. Hay que obligarlos a dar su máximo rendimiento, pero siempre sabiendo *premiarlos* con el descanso adecuado. Es como educar a un niño, la exigencia no está reñida con la tolerancia, pero sí, con la excesiva permisividad, que lleva directamente a la dejadez, al conformismo y por último a la falta de motivación, que al final siempre son elementos portadores de consecuencias negativas.

Llevo tantos años corriendo, que estoy convencido de manera absoluta, que mis

piernas en todo ese tiempo, han adquirido personalidad propia, incluso creo que a veces tienen la independencia necesaria para moverse por sí solas, y llevarme al lugar que quiero ir, sin que yo tenga que hacer excesivo esfuerzo para pensar donde está el final del trayecto. En todo caso, sí estoy seguro, de que mis *combativas y resistentes* extremidades inferiores, tienen *memoria,* y se acuerdan perfectamente de los sitios por donde paso cuando vuelvo a repetir un determinado recorrido o circuito, y eso hace que se transformen en un mecanismo autómata, que trabaja a mi servicio de forma disciplinada, en cierto modo, vienen a ser una especie de *piloto automático* semejante al utilizado en los aviones.

Cuando se habla de correr, estamos hablando fundamentalmente de *libertad*. Quien corre, es libre para decidir si quiere parar o seguir.



P+

<u>¡Un día más y sigo vivo, es un regalo que nunca puedo desperdiciar!</u>

"Vive cada día como si tu vida acabase de empezar"

(J.W.Goethe)

Zancadas

3

Si alguien está tan alto de peso, que le cuesta excesivamente ponerse a correr, debería de saber en ese caso, que siempre es mejor caminar, ya habrá tiempo en el futuro de ir más rápido. Esto sucede de la misma forma que a la hora de comer, no se empieza por el yogur y se termina por la sopa, todo lleva un orden lógico.

Hay gente que nunca ha corrido en su vida, y de *buenas a primeras*, se pone a hacerlo sin más, con el consiguiente riesgo que eso supone para la salud, y más aún si se tiene ya una edad, que aconseja un completo reconocimiento médico antes de realizar cualquier actividad física o deportiva.

Las personas que actúan de esta forma espontánea a la vez que irresponsable,

piensan de manera errónea, que correr así, es la mejor solución para bajar esos kilos de más, algo de lo que tan solo se acuerdan cuando está cerca el buen tiempo, pensando nada más que en *lucir tipo* en la playa, cuando en realidad lo que deben de hacer además de controlar su alimentación, es practicar ejercicio todo el año, y no solo cuando están motivados por la llegada del verano.

Si como dice el refrán, nos acordamos *de Santa Bárbara, únicamente cuando truena*, está claro, que la eficacia de lo que se pretende, no se va a conseguir con facilidad. En el caso de la relación existente entre correr y adelgazar, debe de ser algo apoyado siempre en la continuidad, y nunca en la improvisación del momento. Y no vale mirarse al espejo, verse con unos kilos de más (o incluso gordo, las cosas por su nombre), y ponerse a correr como un *loco*, pensando que de la noche a la mañana el exceso de tejido adiposo, se va a derretir como un terrón de azúcar en el café. Las cosas del cuerpo humano no funcionan así, ya que el único resultado real que se puede lograr, es poner en riesgo la salud para no conseguir nada, y al final lo de *lucir tipo,* se quedará irremediablemente en *lucir tripa.*

Los que corremos buscamos en la carrera, poder alcanzar una especie de felicidad a través del esfuerzo físico, que al final se transforma inevitablemente en sufrimiento. Y al igual que sucede en la vida, para conseguir algo bueno, debemos de emplearnos a fondo en ello, y sufrir, es parte del precio que hemos de pagar por lograrlo.

P+

¡Tengo que tratar de mantener siempre el autocontrol en los malos momentos!

"Madurez mental significa la capacidad de soportar la incertidumbre"

(John Finley)

"*Un corredor debe correr con sueños en su corazón"*

(Emil Zatopek)

"Cuando sale el sol, todos tenemos una motivación para correr"

(Swami Sivananda)

"Correr es mi pasión, es exigirme cuando no hay nadie alrededor, solo yo y el camino"

(Ryan Shay*)*

"*El verdadero propósito de correr no es el ganar una carrera, es el probar los límites del corazón humano"*

(Bill Bowerman)

"*Correr largo y duro es un antidepresivo ideal, ya que es difícil correr y sentir lástima por ti mismo, al mismo tiempo"*

(Monte Davis)

"La independencia es la característica sobresaliente del corredor"

(Noel Carroll)

"Correr es la mejor medicina que existe"

(Haile Gebrselassie)

“Cualquier día es bueno cuando corres”

(Kevin Nelson)

“Todo el que ha corrido sabe que su valor más importante es que elimina tensión y que permite liberarse de cualquier otra cosa preocupante que pueda traer el día”

(Jimmy Carter)

"Como cada corredor sabe, correr es algo más que poner un pie delante del otro, se trata de nuestro estilo de vida y de lo que somos"

(Joan Benoit Samuelson)

"Sólo aquellos que se arriesgan a correr muy lejos, son conscientes de lo lejos que pueden llegar"

(Anónimo)

"Correr, es una forma de decirle a mi cuerpo que lo quiero"

(Anónimo)

“Soy libre, porque siempre estoy corriendo”

(Jimmy Hendrix)

“Para las matemáticas 10 kilómetros, son 10.000 metros, para los corredores es libertad”

(Omar Martinez)

“Si quieres llegar a ser, el mejor corredor que puedes ser, comienza ahora. No pases el resto de tu vida, preguntándote si puedes serlo”

(Priscilla Welch)

"Correr es la mejor forma de conocer mundo. Me permite acceder a lugares, que de otra forma me sería imposible llegar"

(Mario Ramos)

"Correr es la mejor escuela para fortalecer la voluntad"

(Anónimo)

“La Zancada Imparable, por la ruta del asfalto.

Sol y Nieve. Lluvia y Frío.

La Zancada Imparable, que nunca se detiene.

Pies de acero, mente fría, y corazón insobornable”

"En la carrera de la vida, la competición es siempre con uno mismo, no contra los demás. El corredor cuerdo sigue a su sombra y el loco pretende adelantarla"

Autor: PACO ARIAS

Técnico Deportivo Superior.

Entrenador Nacional de Fútbol.

Entrenador Personal. Preparador Físico.

Monitor de Educación Física y Pilates.

Especialista en Liderazgo y Psicología del Deporte.

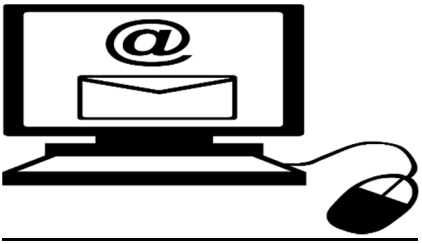
Profesor de Enseñanza Deportiva.

Editor Virtual de Contenidos Formativos a Distancia (Clases, Cursos, Seminarios y Talleres)

Asesor Físico-Deportivo.

Colaborador en Medios de Comunicación Digital.

Escritor y Articulista.



Datos de contacto con el autor:

Facebook:

www.facebook.com/pacoariasfutbol

Twitter:

www.twitter.com/PacoArias1

Linkedin:

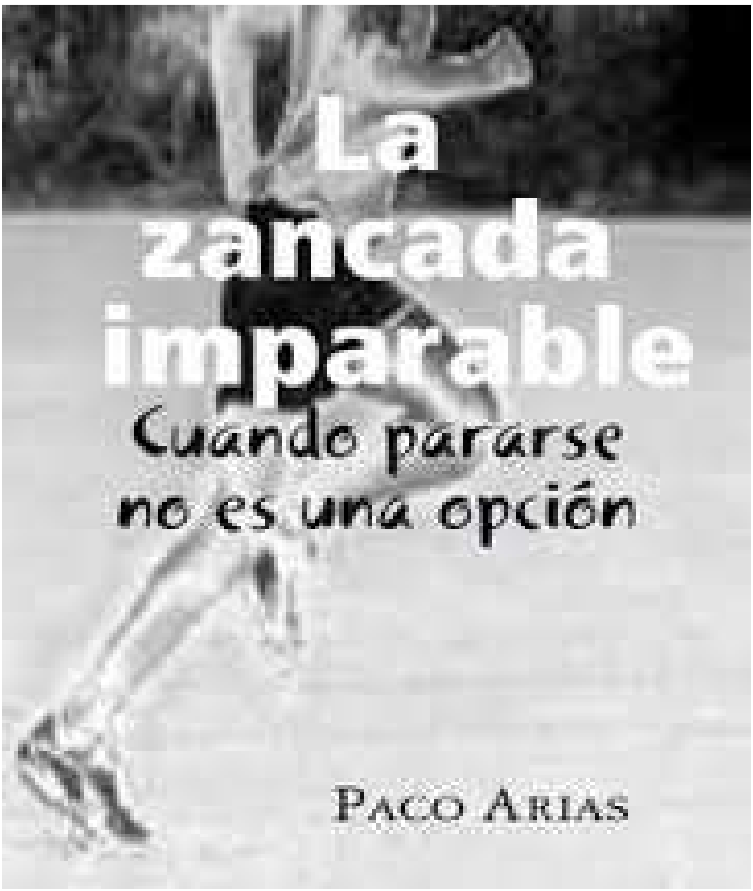
www.linkedin.com/in/pacoarias

Web:

www.franlaviada.com

Correo Electrónico:

franalvarez02@hotmail.com
pacoariasfutbol@hotmail.com


La
zancada
imparable
Cuando pararse
no es una opción
PACO ARIAS