

HACETE AMIGO DEL DOLOR

A PARTIR DE UNA EXPERIENCIA EN LA MONTAÑA, NUESTRA PERSONAL TRAINER NOS CUENTA POR QUÉ, EN ALGUNOS CASOS, ES NECESARIO ENTRENARSE PARA SOPORTAR EL SUFRIMIENTO. **POR CAROLINA ROSSI***

► LA TEORÍA DE QUE TAMBIÉN HAY QUE

entrenarse para sufrir me llegó por medio de Armando Dattoli, montañista y guía mexicano, y uno de los tipos más duros que conocí. Dattoli estuvo en el K2, la montaña más difícil de escalar del planeta, cuyo índice de mortalidad es del 27%: cada diez que lo intentan, tres no vuelven.

Estábamos con mi novio y él en el Pico de Orizaba, un volcán de 5700 m entre Puebla y Veracruz, en México, padeciendo las incomodidades y el frío de la montaña, y lo veíamos andar con poco abrigo, hidratándose muy poco y comiendo lo mínimo indispensable. A nosotros no se nos ocurría la posibilidad de saltar una comida: necesitábamos llenar el estómago de cosas sustanciosas. Él se las podía arreglar con una barrita de cereales en todo el día.

La noche previa al ataque a la cumbre, estábamos en el refugio a la espera de las condiciones del día siguiente: de eso dependía nuestra salida. Teníamos el deseo profundo de llegar a la cima, claro, pero estábamos cansados y secretamente pensábamos que una tormenta que nos obligara a quedarnos descansando tampoco vendría tan mal.

En esas horas fue cuando Armando nos enseñó todo lo que van a leer ahora.

Aquella madrugada, y desde la incomodidad de su bolsa de dormir sobre una tabla rígida, nos dijo: "¿Saben cuál es la frase del mal *amateur*?: 'Amenaza buen tiempo', porque si llueve se queda durmiendo". Y siguió: "La gente cree que el atleta de elite sufre menos que el *amateur*. Que en una carrera, por ejemplo, llega fresco como si nada y el que realmente sufre es el gordito que tarda el triple de tiempo para completar la misma distancia y llegar arruinado. Grave error. Los atletas profesionales no llegan como si nada, sufren igual o más que el gordito fuera de estado, sólo que tienen un índice de tolerancia al sufrimiento (ITS) mucho mayor. Y eso también se entrena".

Armando nos habló de Jerzy Kukuczka, el alpinista polaco que se disputa el título de mejor escalador del mundo con Reinhold Messner, quien una vez decidió, porque sí, dejar de comer por un período de tiempo relativamente largo para saber qué se sentía y estar preparado ante condiciones adversas.

Kukuczka dejó una escuela de tipos duros, duros de verdad: hasta hace un par de años, sólo los polacos (con excepción de un único italiano, Simone Moro) habían escalado los ochomiles en invierno, época de condiciones inhumanas para esas montañas. Hay una carrera en Grecia

que se llama espartatlón y consiste en correr 200 km por pavimento. Los más fuertes y los que más veces han ganado esa carrera son los polacos.

También nos contó sobre un amigo suyo, ciclista profesional, que hacía mucho énfasis en "saber sufrir"; decía que existe un momento en una carrera o en una escalada en el que se quedan atrás los números, cuando ya no es una cuestión de pulsaciones, calorías, entrenamientos controlados, y todo es mental: todo consiste en la tolerancia al dolor y en aferrarse a la voluntad de seguir.

NO PARE DE SUFRIR

Creo que a veces, cada tanto (tampoco vamos a hacer apología del masoquismo), hay que pasarla un poco mal a propósito, no tomar agua por un buen rato, comer poco, tirar y tirar sin importar qué pase. Salirse de la zona de comodidad e ir más allá. Pero con la certeza de que ya se tiene una preparación adecuada, claro. Esto no es para principiantes ni para aquellos que quieren realizar actividad física con fines recreativos o sólo para mantenerse saludables, sino para los que hacen de las competencias y la superación deportiva su *leitmotiv*.

En el argot del ciclismo, hay algo que se llama "pájara" y hace referencia básicamente a la hipoglucemia, a los síntomas que se producen en el organismo cuando se agotan las reservas y se va como zombi arriba de la bicicleta. Dicen que algunos ciclistas "pro" en ocasiones se provocan pájaras a propósito.

Todo esto se aprende de a poco, a veces como algo planeado y muchas veces no, como cuando hay que decidir un *vivac* obligado. Esto es, dormir a la intemperie en la montaña y pasar la noche como se pueda, incluso colgado en los arneses. O cuando en una maratón hay que seguir corriendo con algún dolor que apareció inesperadamente en un músculo o en una articulación, con los pies ampollados, y hasta con sed, si la organización no hizo buenos cálculos con la hidratación.

Todo esto a uno lo va curtiendo como deportista, ya que forma parte de la curva de aprendizaje y ayuda mucho si se quiere ir más allá de lo cotidiano. Y podría asegurar que los deportistas que sobresalen son aquellos que han aprendido a tolerar más el sufrimiento.

NOTA: ESTE TIPO DE ENTRENAMIENTO NO ES APTO PARA CUALQUIER PERSONA: ES NECESARIO CONTAR CON UN HISTORIAL DEPORTIVO IMPORTANTE, ADEMÁS DE UN PERFECTO ESTADO DE SALUD Y LA APROBACIÓN MÉDICA.



* Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. www.carolinarossi.com.ar

ALGUNOS EJEMPLOS

1. Entrenar en verano al mediodía soportando el sol directo y el calor.
2. Salir igual con lluvia, viento o frío extremo.
3. Pasar sed.
4. Pasar hambre.
5. Aguantarse alguna incomodidad en la indumentaria.
6. No detenerse frente a alguna molestia o dolor (dependiendo de la gravedad del caso, desde ya).
7. Aguantarse las ganas de ir al baño.
8. Salir a entrenar habiendo dormido poco.
9. Exigirse al máximo alguna vez. Si bien es sabido que en los entrenamientos no hay que quemarse, que se debe "dar todo" sólo en la competencia, muy cada tanto hay que someterse al mismo esfuerzo que se hará en la competencia, para vivenciarlo.

ENCUENTRA MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

Agradecimiento: colaboró con esta nota Armando Dattoli. www.elseptimogrado.com