

Las dificultades que un deportista debe superar

Jul 18

¿Con que dificultades se puede encontrar un deportista hoy en día?



Nos responde Albert Bosch... [Ver el vídeo](#)

Yo creo realmente que uno de los grandes problemas que veo actualmente a ciertos deportes es **el enfoque más hacia la superación, el ego de las personas...** porque a veces hablamos de superación pero muchas veces claro, una cosa bestia te deja poner cosas mucho más chulas en el Facebook y contarles más rollos a los de la oficina. Porque si las haces eres un superhéroe. Antes lo eras si habías corrido una maratón, ahora si corres una maratón ya no eres nadie, ahora tienes que correr una Ultra-maratón pero no de 30 ó 70km, no de 100 ó 130 km...

Este fin de semana se hizo la Ultra-maratón de los Pirineos y me he encontrado algún amigo que me decía “Sí, he corrido pero he corrido la corta”. Y lo decía como un fracasado el pobre, porque era de 40 y pico... ¡Pero hombre! **Una maratón de montaña es la ostia...** con desnivel... y él seguía... “ya pero es que había otra de 130km”.

La gente está acostumbrada a cosas demasiado grandes. ¿Y porque digo esto?, porque hemos perdido un poco la noción del deporte. Que primero tiene que ser salud, salud física y salud mental e ilusión, pero **a veces nos dejamos llevar por la obsesión.** Repito, si tienes que ganar unas olimpiadas o el Tour de Francia... pues vas al límite. Y vas al límite incluso de lo legal que todos lo sabemos, pero también del respeto a tu cuerpo... quiero decir, si yo gano 10.000.000 euros al año pues quizás, pueda destrozarme las rodillas y luego ya veré. Pero estamos hablando de aficionados... Yo llevo una trayectoria muy larga y no es que haya sido muy bueno, pero hace mucho tiempo que estoy. Yo hoy tengo 49 años y mi primera media maratón la hice con 16 años así que llevo unos cuantos años haciendo carreras y me encanta.

Hace una semana fui a hacer una travesía que eran 7 horas corriendo y el día de antes estaba tan ilusionado que parecía que era la primera vez que salía a correr, porque me encanta, lo disfruto, es auténtico... Y he intentado no quemarme porque hace treinta y pico años que hago estas cosas. No tengo lesiones ¿por qué?, porque me he respetado mucho y después de hacer una cosa de 7 horas de 40 km he estado una semana y pico que me he cuidado mucho. No me voy luego hacer una Ultra-maratón... al año hago 2 o 1. Porque hay que respetar el cuerpo.

Yo estoy harto de ver gente que llega y se vuelve el héroe de su barrio muchas veces, o de su grupo de amigos y se destroza... Pero no se lesiona, se destroza porque corre lesionado... se toma un **ibuprofeno** y está medio cojo pero se va una carrera de 100 km después... no de 3 o de 10 sino de 100 km, incluso se de gente que no puede ni hacer bici...

Con lo cual, quiero decir que hay que respetar tu cuerpo. Aquello que se dice siempre de no hay límites, no hay límites... ¡es una barbaridad, una superficialidad! Si hay límites, los límites existen. Siempre hay límites porque yo no puedo ganar una maratón olímpica, eso es un límite físico.... porque mi cuerpo tiene una duración que tengo que gestionar y si lo gasto todo al principio me dura menos. Y también hay límites de otro tipo como los éticos por ejemplo, yo nunca me tomo un ibuprofeno, o bueno me lo tomo cuando ya me duele mucho o por la noche.... pero no para acabar una carrera. No quiero dopar mi cuerpo, quiero escucharlo, quiero conocer cuál es el límite y quiero hacerle caso. Pero vas a una **“mierdecilla” de carrera** y todo el mundo al salir ya se toma cosas. ¡Incluso tíos de 30 años que están bien! pero que ya saben que se lo toman porque después les va a doler... para soportar el dolor... Entonces, creo que no estás preparado para correr o mejor es que hagas caso de tu cuerpo, que te está avisando de algo.

Cada uno tiene sus límites, pero creo que esos son los grandes retos a los que debemos enfrentarnos los deportistas. No creer que nos tengamos que enfrentar algo imposible, porque si quieres encontrar el límite lo puedes buscar, en algunas modalidades puedes encontrarlo y es muy duro como el alpinismo pero tienes que respetar sobre todo la salud. Al fin y al cabo y con esto termino que me enrolla mucho... Creo que al final lo importante del deporte si te gusta... al menos para mí, es gestionar mi cuerpo con relación al deporte, para que me aporte el deporte salud y también para que pueda hacer deporte muchos años. Yo no quiero dentro de 3 años estar cojo, yo quiero estar con 70 en el monte... Y al final es una gestión de los recursos que tenemos, este tiene que ser nuestro objetivo.



Escrito por:
SPORTIVE

Sobre Sportive

[¿Qué es Sportive?](#)

[El Equipo](#)

[Valores](#)

[Nuestra Diferencia](#)

¿Tienes dudas?

[FAQs Deportistas](#)

[FAQs Profesionales](#)

[Promos y Beneficios](#)

[Blog](#)

Contacta

[Contacta con Nosotros](#)

[¿Quieres anunciarte o colaborar?](#)

[Sugerencias](#)

Seguimos en Contacto



Pago Seguro



Dirección: Av. Onze Setembre, 136 Sabadell (Barcelona) | Email: info@sportive.es | Telf. 647 658 900

[Términos y condiciones](#) · [Política de Privacidad](#)

Sportive © 2015. Todos los derechos reservados.

