



RUNNEREXIA.- UN COMPORTAMIENTO DE ADOLESCENTES EN MAYORES DE 30 AÑOS.

La práctica masiva de personas de todas las edades, sexo y condición física de las carreras de larga distancia tiene poco que ver con el atletismo. Las diferencias entre el atleta corredor de fondo y el runner son muchas. Básicamente apuntaré dos fundamentales: el atleta sigue los consejos de un entrenador y/o equipo técnico (fisioterapeuta, médico,...) y todo su trabajo va dirigido a conseguir el mejor resultado posible en una temporada o más a largo plazo. Planifica y selecciona sus competiciones en función de sus objetivos principales. No están en forma más que en un par de períodos de 10 a 30 días al año.

La segunda está en que el corredor popular, salvando muchas excepciones, se autoentrena, sigue los planes de una revista o el boca oído del grupo. Basa su entrenamiento en la cantidad y compite como con mucha frecuencia sin planificar con rigor técnico

. Lo que es más importante es que muchos corredores populares cuando pasan de cierto volumen de km no son conscientes del riesgo que corre su salud, al entrenar y competir sin más orden y concierto que sus sensaciones.

Cuando esta actividad se convierte en obsesión, ya tiene un nombre la runnerexia.

Runnerexia un comportamiento adolescente.

El runnerexico tiene rasgo de comportamiento más típico de ciertas etapas de propias de los desajustes hormonales de la adolescencia que de ciudadanos adultos hechos y derechos. Antes de seguir resaltar que ni estos comportamientos son generales entre los adolescentes ni entre los corredores populares.

Repasemos actitudes paralelas:

El adolescente se mueve más por el consumo y por la moda que por la funcionalidad y la necesidad de las cosas. El runnerexico, dispone de más dinero, es un comprador compulsivo de productos de un mercado que hoy considera obsoleto lo que compraste ayer. Se autoafirma más en lo que compra que en lo que hace.

El adolescente busca la inmediatez, se mueve por mensajes cortos, no atiende (no quiere atender) a grandes "rayadas" racionales. El runnerexico se mueve por impulsos, y por la necesidad de estímulos constantes. No es capaz de planificar una carrera a 8 meses vista, llega a la meta destrozado y ya está pensando en la del próximo domingo.

El adolescente considera que lo que hace la semana antes de un examen es más determinante que lo que ha hecho durante el curso, el runnerexico mitifica los entrenamientos de los últimos días y no cree en planificaciones a largo plazo

El adolescente fantasea con grandes hazañas de futuro, el runnerexico busca hacer lo que no fue capaz de conseguir en el pasado. (Es mejor esto a que proyecte su frustración en atormentar al hijo para que sea un campeón).



El adolescente, pese a disponer de capacidad intelectual para comprender los peligros de ciertas conductas (alcohol, drogas, temeridad...) es impermeable a razonamientos objetivos. Corre peligros sin querer ser consciente del riesgo. El runnerexico no quiere atender a razones cuando se le cuestiona que su forma de entrenar y competir implica un riesgo importante para la salud. “Yo ya sé lo que me hago” lo decía mi hijo a los 18 y mi amigo corredor a los 50. A uno le advertía del alcohol y al otro de los kilómetros que hace con una técnica de carrera que duele solamente al mirarla.

El adolescente se considera adulto y maduro precozmente, el runnerexico maduro considera que su calendario biológico corre al revés que el cronológico.

Voluntad y cultura del esfuerzo selectiva. El adolescente carece de voluntad para ciertas obligaciones académicas o con la familia, pero es capaz de aguantar un día de cola en la calle para conseguir una entrada para un concierto. El runnerexico, es capaz de llegar exhausto y cojo de una carrera pero es incapaz, se resiste a ponerse en manos de un entrenador que le mande realizar unas rutinas determinadas dirigidas a mejorar su rendimiento y prevenir lesiones que no forman parte de su mitología, como para el adolescente son tonterías.

En unos y otros el mito está por encima del logos. Si se leen blogs de algunos corredores, los relatos de ciertos entrenamientos o competiciones están más cerca de la épica y de la mística que de la realidad. Parece como relatos del primer amor, o del día que consiguió tocar el brazo de su ídolo de moda.

Unos y otros hacen más lo que les apetece, influenciados por la publicidad o las (malas) compañías que por los padres, profesores o, en el caso de los runnerexicos, entrenadores cualificados.

Unos y otros se resisten a escuchar aquello que no desean oír. Solamente en casos extremos: Los adolescentes acuden y atienden a padres y profesores cuando surge la enfermedad o se ven inmersos en un lío propio del que no saben salir. El runnerexico busca ayuda cuando está lesionado y todos sus posibles medios de curación no funcionan. Es capaz de atender a razones del médico o del fisioterapeuta hasta cinco minutos después de haber solucionado el conflicto. Se olvida de los consejos y unos y otros siguen a su aire.

Su modelo ideal de alimentación es diferente de la habitual en su entorno familiar: los adolescentes suelen tener preferencias alimentarias de fast food y colas, el runnerexico habla de los batidos, geles, barritas energéticas. Unos y otros adoptan formas alimentarias que tienen más que ver con el consumo y el mito que con la dietética.

El adolescente se aparta del grupo primario de la familia para centrarse en su grupo de pares (colegas) con quien comparte, vestimenta, tiempo de ocio, emociones, anhelos y vacaciones que responde más a sus intereses. El runnerexico se aparta cada vez más de sus actividades familiares y de amigos para centrarse en su grupo de corredores. El ocio y parte de las vacaciones giran en torno a las carreras.

Son monotemáticos en conversaciones.



Los adolescentes caen en manos de las adicciones químicas y sociales (drogas, tribus urbanas, modelos estéticos y musicales), los runnerexicos son adictos a sus propias endorfinas (substancias parecidas a la morfina que fabrica nuestro organismo para paliar el dolor y fatiga). Cuando un sujeto no puede estar un día sin consumir decimos que es un drogadicto o alcohólico, cuando un corredor esta cuatro días sin correr o no es capaz de parar lo suficiente cuando tiene una lesión decimos que además de runnerexico es runnerdependiente.

Joan Rius Sant