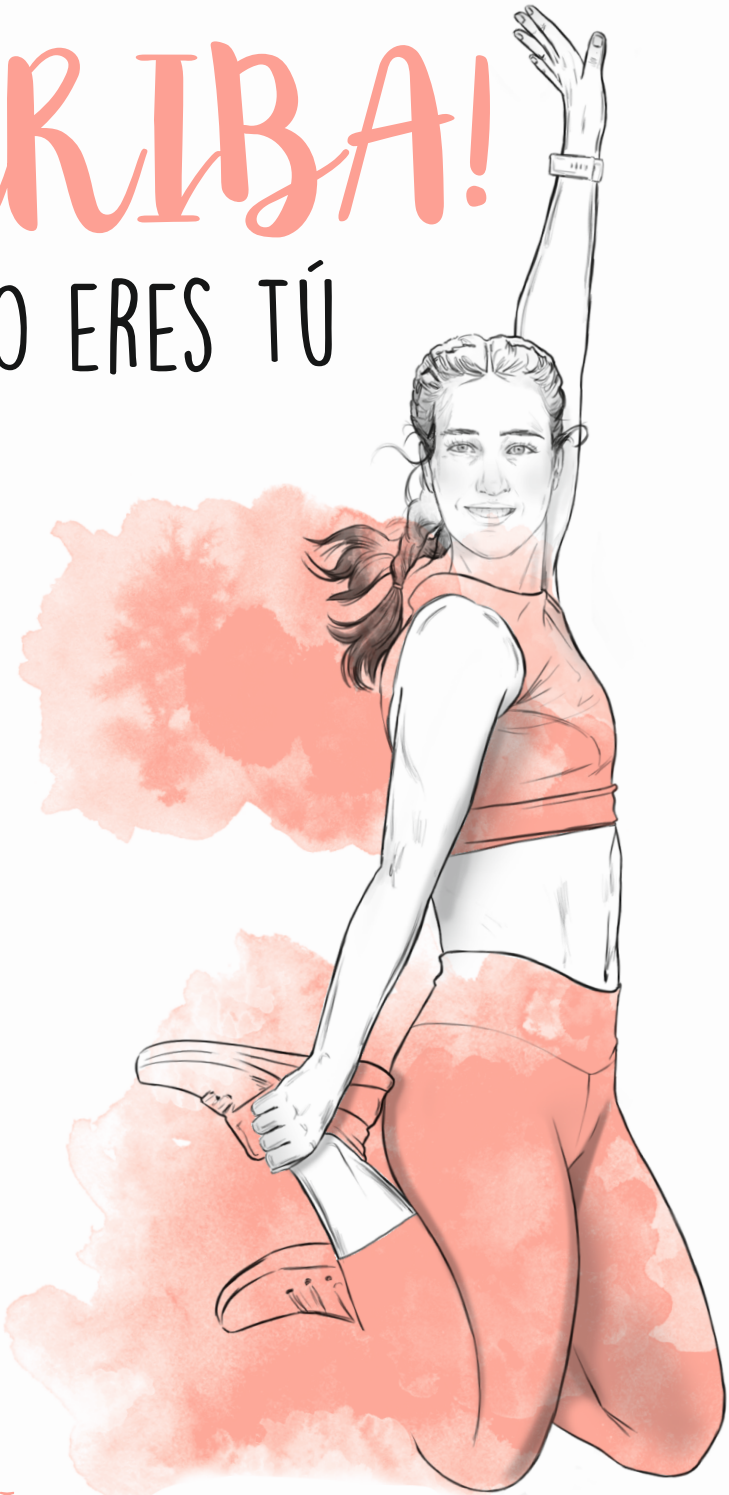
¡ARRIBA!

EL RETO ERES TÚ



Sara Carmona

OBERON

EL DEPORTE ES MI VIDA

Desde bien pequeña practiqué diferentes deportes hasta llegar a la natación, donde acabé desarrollando mi vida deportiva y compitiendo a nivel nacional e internacional.

Finalmente, y tras dejar de competir, estudié la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y Deporte en el INEFC de Barcelona.

Amplié mis estudios con un máster oficial en Dirección de Empresas Deportivas y un máster en Formación del Profesorado. Desde entonces no he parado de seguir estudiando a todos los niveles: entrenamiento personal, salud y nutrición deportiva, *coaching*.

Actualmente soy profesora y directora en un centro donde nos dedicamos a la enseñanza deportiva. En él preparamos a futuros entrenadores, animadores y conductores de la actividad física y del deporte.

Siempre ha estado en mí el deseo de poder transmitir todo lo que el deporte me había dado, por lo que a través de mi canal de YouTube y de mi cuenta de Instagram —@sara.carmona.h— he estado promoviendo la actividad física y los hábitos de vida saludables.

Además, como deportista he seguido evolucionando y descubriendo nuevas formas de poner a prueba mis capacidades más allá de la natación: *running*, duatlón, triatlón, acuatlón, BTT, etc. Me ha acompañado siempre un inconformismo y un espíritu de superación que me han hecho desear nuevas experiencias.

Fue en una de estas nuevas competiciones —mi primera Titan Desert en BTT— donde, como mujer deportista, fui consciente de la poca presencia de otras mujeres a nivel *amateur*.

Ese fue el pistoletazo de salida para una idea que apareció en mi mente y que fue tomando forma poco a poco: potenciar el deporte *amateur* a través de retos abordados en grupo dando prioridad a aquellos donde la participación femenina tuviese un mayor significado.

Ese ha sido mi gran compromiso desde el principio de esta gran aventura: hacer que cumpláis vuestros sueños. Sueños que van más allá de cruzar una meta.

Te invito a que te adentres conmigo en la gran aventura que han vivido las personas que han participado en cada uno de mis retos y a que descubras las claves que las han llevado a superar sus miedos y sus inseguridades, permitiéndoles convertirse en una mejor versión de sí mismas y que finalmente las han conducido a darse cuenta de que el reto más importante siempre **ERES TÚ**.

RETO 1

Nuestra primera vez

«¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUÉ HICISTE ALGO POR PRIMERA VEZ?».

ANÓNIMO

Podéis tener la sensación, cuando estáis pensando en vuestro reto, que sois los únicos que pasáis por novatos. Que sois los únicos que tenéis dudas, miedos, desconocimiento y la sensación de sentiros perdidos.

Os fijáis en las personas que practican el deporte que habéis escogido y todos parecen unos increíbles profesionales que dominan la técnica, el material e incluso el vocabulario que conlleva.

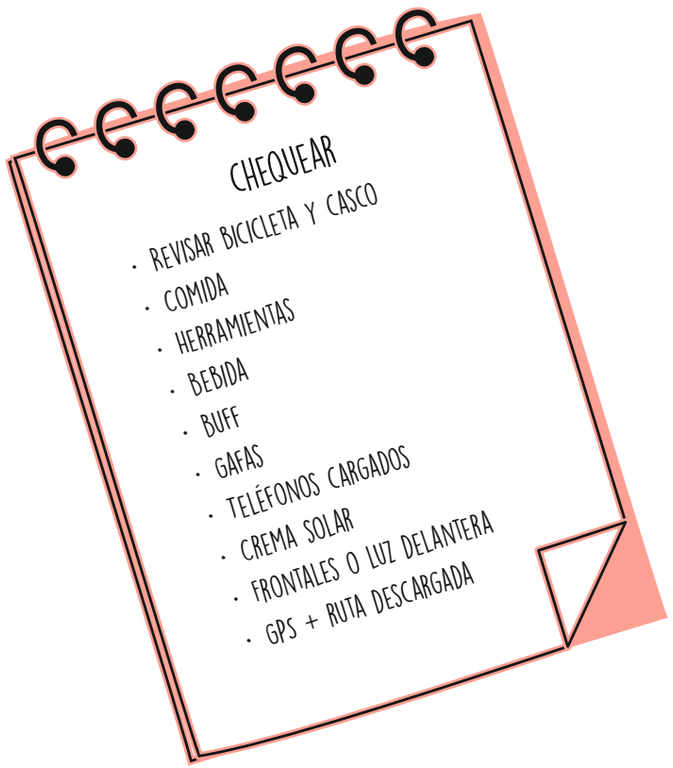
Os puedo asegurar, por propia experiencia, que nada más lejos de la realidad. Todos, absolutamente todos, pasamos por esa sensación. Da lo mismo si has sido un experto nadador o un increíble corredor, cuando te ponen delante de una nueva situación por primera vez, el único camino para llegar a dominar el entorno es la **constancia**.

Esta es una la palabra que se os tiene que quedar grabada: constancia. Debéis mantener una fe absoluta en lo que estáis haciendo.

También, tened presente que jamás debéis realizar comparaciones con aquellos que ya practican el deporte o inclusive con deportistas que han comenzado al mismo tiempo que vosotros. Cada cual necesita su ritmo. Se trata de un proceso único e intransferible.

Con esas sensaciones que os comentaba, me encontré yo delante de mi primera prueba en BTT, la Titan Desert. Para quien no la conozca, se trata de una carrera de *mountain bike* en Marruecos dividida en 6 etapas, con un total aproximado de 600 km, a través de llanuras desérticas, dunas y montañas.

Bicicletas preparadas, mochilas cargadas, GPS encendido, luces en posición, casco abrochado y bidones llenos. Es importante siempre llevar una lista para chequear todo lo necesario y esta era la nuestra.



Éramos un equipo ciclista más, compitiendo en las mismas condiciones que el resto de los participantes y con muchísimas ganas de darlo todo.

Una vez pasada lista, empecé a recordarles punto por punto la **estrategia de carrera,** no solamente a nivel general, sino también a nivel grupal: si había algún accidente cómo debíamos actuar, el papel que tenía cada una dentro de su grupo, puntos de encuentro o cuándo debíamos parar.

Esquemáticamente, esta es la información que transmití en su momento:

- KM 34 – POR GRUPOS SOLO COGEMOS AGUA Y COMEMOS EN MOVIMIENTO (1 MIN DE PARADA).
- KM 43 – PARADA PARA JUNTARNOS. IR AL BAÑO Y COMER ALGO MÁS (5 MIN DE PARADA).
- KM 61 – AGUA + BOCADILLO (15 MIN DE PARADA).
- KM 88 – AGUA + BAÑO (5 MIN DE PARADA).
- KM 100 – PARADA PARA JUNTARNOS EN EL CASO DE QUE NO LO ESTEMOS. COMER ALGO. HASTA EL FINAL TODAS JUNTAS.

También es necesario tener claro qué **decisiones** tomar si se presentan según qué circunstancias, y así se lo transmití:

- SI A ALGUNA SE LE ROMPE LA BICICLETA, LLAMAMOS PARA QUE VENGAN A BUSCARLA Y SE QUEDARÁ SOLA.
- SI ALGUNA SE COLAPSA O SUFRE ALGÚN TIPO DE ANSIEDAD, YO ME QUEDARÉ DE APOYO.
- SI ALGUNA DECIDE NO CONTINUAR, NOS ASEGURAMOS QUE ESTÉ BIEN Y LLAMAREMOS PARA QUE VENGAN A RECOGERLA. SE QUEDARÁ SOLA. AHORA BIEN, SI VEMOS QUE NECESITA NUESTRO APOYO, UNA PERSONA SE QUEDARÁ CON ELLA Y PUEDEN DECIDIR HACER LA CARRERA CORTA Y AL FINALIZAR ESPERARNOS EN LA LLEGADA.
- CADA GRUPO TIENE UNA LÍDER, AUNQUE ENTRE TODAS OS TENÉIS QUE APOYAR Y TIRAR DEL GRUPO.

que al principio debemos aprender aspectos sencillos como la flotación, la orientación y la respiración. Debemos aprender estos puntos de forma correcta para asentar unas buenas bases e ir mejorando nuestra técnica de forma progresiva. Se trata de construir unos buenos cimientos, una estructura sólida que nos proporcione la seguridad que necesitaremos a lo largo del aprendizaje.

Los aspectos básicos a trabajar serían:

LA RESPIRACIÓN

Dentro del agua, la mecánica de respiración se centra fundamentalmente en inspirar y espirar por la boca. La nariz solamente la utilizaremos para espirar debajo del agua, evitando así su entrada por las fosas nasales.

Para los nadadores noveles y poco experimentados, la respiración en el agua se convierte en un acto consciente y voluntario, es decir, deben pensar siempre cómo y cuándo respirar.

La presión que ejerce el agua sobre la salida del aire, y la misma presión sobre los pulmones en el momento de la toma, hace que cada inspiración y espiración sean forzadas, lo que provoca un mayor desgaste en comparación con el medio terrestre.

Consejos a tener en cuenta en este aspecto técnico

1. Coge aire por la boca y expúlsalo por la nariz o boca-nariz.
2. La inspiración será lo más rápida posible, siempre por la boca y estando esta lo más abierta posible.
3. La espiración es algo más pausada y larga, asegúrate que expulsas todo el aire dentro del agua por la nariz o por la nariz y la boca. Si la espiración no es completa, la inspiración será ineficaz.
4. La inspiración se ha de hacer en el momento de sacar la cabeza, esto obliga a aprender ritmos respiratorios que son diferentes a los que habitualmente utilizamos.

Ponlo en práctica

Ejercicio 1: Cógete del bordillo, inspira aire por la boca, mete la cabeza dentro del agua y saca burbujas por la nariz.

Ejercicio 2: Sin coger aire, mantén la boca abierta tanto fuera como dentro del agua y comprueba como no entra agua aun teniendo la boca abierta.

Ejercicio 3: Igual que el primer ejercicio, pero sacando el aire tanto por la nariz como por la boca.

Ejercicio 4: Sumérgete y ve expulsando el aire, de manera progresiva, solo por la nariz.

Ejercicio 5: En la postura de perrito, coge aire por la boca, sumérgete y expulsa el aire por la nariz.

PERCEPCIÓN Y ORIENTACIÓN

Cuando estamos en el medio acuático nuestras referencias cambian. La visión pasa a ser horizontal, lo que modifica bastante la colocación y orientación corporal.

Al no tener ningún apoyo fijo, y encontrarnos ante una sensación de ingravidez, se nos modifica la percepción del propio cuerpo en cuanto a forma y peso.

Consejos a tener en cuenta en este aspecto técnico

1. Siempre ten un punto fijo para orientarte dentro del agua. En la piscina, guíate por la marca del suelo o por las corcheras. En aguas abiertas las boyas son tu mejor referencia.
2. Trabaja con el crol socorrista (crol con la cabeza fuera del agua) siempre que sea necesario para mantener la línea recta o la visión hacia donde quieras ir.

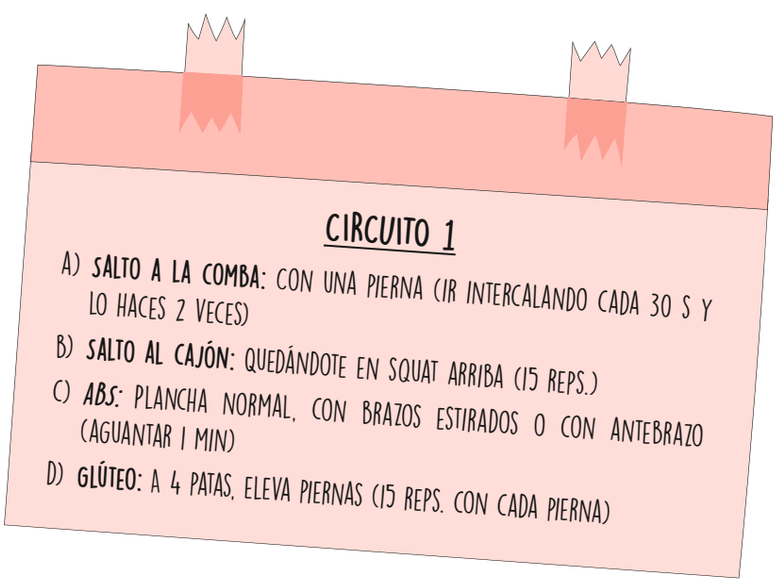
Soy de la opinión de que últimamente se banaliza un poco sobre una prueba como la maratón e incluso se le ha perdido una parte del respeto que nos debe dar una distancia de esta envergadura. Creo que preparar y entrenar correctamente una maratón requiere un gran compromiso durante meses.

En ocasiones, si no se está dispuesto a realizar esta inversión en tiempo y esfuerzo, y directamente se decide enfrentar la distancia sin la correcta preparación, es muy posible acabar sufriendo un verdadero infierno el día de la prueba y tener muchos números para no acabarla o lesionarse.

Este afán de conquistar la distancia de la maratón sin pasar por el proceso adecuado viene dado por la pérdida de respeto hacía lo que desde siempre ha sido una de las pruebas reinas del atletismo.

Así, la primera de mis premisas era transmitirles la importancia de cumplir con todos los entrenamientos y pautas a seguir si aceptaban el reto. Era esencial potenciar el trabajo de fuerza, ya que iban a estar, durante todos los meses de entrenamiento, sufriendo un gran impacto. Las quería fuertes para que fueran más eficaces en carrera y tuviesen protegidas sus articulaciones.

Os describo a continuación los circuitos de fuerza que les pauté en su momento:



Reto 4: más allá del muro

Nadie dijo que los logros fueran gratis. Si queremos superar nuestras limitaciones, si queremos vencer esos momentos en los que todo parece estancarse y no avanzar, deberemos dar lo mejor de nosotros con constancia y adaptándonos a las circunstancias que vayan surgiendo. Nuestro sueño no es gratis, ¿estás dispuesto a pagar el precio?

Reto 5: hagan apuestas

¿Realmente piensas que tu valor está en lo externo? No encontrarás a nadie que no sufra la crítica o el menosprecio. Que no se tenga que enfrentar a las dificultades de la vida. Por eso, la única persona en la que debes creer, sí o sí, es en ti mismo. El único valor invariable es el que nos otorgamos. Piensa que tu fuerza reside en tu interior y que no depende de nada externo, piensa eso y conquistarás lo más importante, la fe en ti.

Reto 6: compartamos

Amor, amistad y compañerismo es lo que define mi noción de compartir, y el deporte es el lugar ideal para cultivar estos valores. Siempre que el foco recaiga en lo que realmente importa, siempre que cuando estemos realizando una actividad deportiva seamos conscientes de que lo que tiene valor es el camino y no la meta, y que ese camino es compartido y tiene sentido desde esa compartición, siempre que suceda eso, el deporte nos convertirá en mejores personas.

Reto 7: aprendamos a entrenar

Nunca debemos olvidar el entrenamiento consciente. Con consciente me refiero a realizarlo de la manera más adecuada a nuestras aptitudes y nuestro nivel. Esto pasa por ponerse en las manos adecuadas y mejorar poco a poco desde una buena base. El resto de los aspectos positivos que nos aporta el deporte se apoyan en esta primera piedra angular, que es la que nos permitirá realizar actividad deportiva durante mucho mucho tiempo.

Reto 8: la experiencia no lo es todo

Como dice Sócrates, yo solo sé que no sé nada. Creer que lo sabemos todo y que ya no nos queda nada por aprender es una actitud que nos alejará de multitud de aprendizajes. Debemos tener la mente siempre dispuesta a obtener nuevas enseñanzas. La experiencia puede ser un grado, pero no lo es todo. Por suerte, podemos pasarnos toda una vida adquiriendo nuevos conocimientos, depende de ti estar abierto a ellos.

Reto 9: algo más que deporte

La bondad es uno de los sentimientos más preciados que podemos experimentar. Un acto de bondad, un acto de ayuda hacia los demás, nos reporta una sensación de felicidad única. Si tienes la oportunidad de ayudar a través del deporte, no lo dudes ni un instante. Te lo agradecerán y lo agradecerás.

Reto 10: ¿y después?

¿No es genial haber recorrido un camino sea cual sea el resultado? Saber que ya no eres quien eras, que tienes nuevos recursos, nuevas perspectivas, nuevas maneras de relacionarte con la vida, que eres una nueva persona dispuesta a sacar lo máximo de tu experiencia y de tu aprendizaje. Sí, lo es, es genial. Por eso es importante tomarse un tiempo, no obsesionarse con lo que acabas de experimentar o estresarse por el futuro. Simplemente, deja que fluya, que todo siga su curso, en definitiva, vive el momento.

Y ya, por último, me encantaría conocer:

¿CON QUÉ RETO TE QUEDARÍAS? ¿QUÉ RETO NECESITARÍAS HACER? ¿CUÁL TE HA GUSTADO MÁS?

Ya sabes dónde encontrarme, así que estoy deseosa de leerte, de saber qué te ha parecido, de saber si te gustaría formar parte de los nuevos retos y de si crees que un «¡ARRIBA!» puede encajar en tu vida.

Gracias por estar al otro lado y compartir tu tiempo conmigo. Nos vemos en el próximo reto.

Reto 2: preparación de un triatlón sprint

MES 1	1.ª SEMANA	2.ª SEMANA
LUNES	**Correr** **30 min a ritmo suave**	**Correr** **15 min a ritmo suave** **+ 4 x 200 m a ritmo alto, descanso de 45 s entre serie** **+ 2 km a ritmo medio finalizando los últimos 500 m suaves**
MARTES	**Bici** **45 min de rodaje en carretera a ritmo suave**	**Bici** **15 min a ritmo suave** **+ 15 min a ritmo medio** **+ 15 min a ritmo suave** **+ 15 min a ritmo medio** **+ 5 min vuelta a la calma**
MIÉRCOLES	**Descanso**	**Descanso**
JUEVES	**Trabajo de fuerza**	**Trabajo de fuerza**
VIERNES	**Correr** **2 km calentamiento** **+ 2 x 1 km a ritmo alto, descanso de 1 min entre serie** **+ 1 km suave**	**Correr** **30 min a ritmo constante**
SÁBADO	**Bici** **45 min de rodaje carretera (a los 20 min hacer una serie de 4 min a ritmo alto)**	**Bici en equipo** **1 h de rodaje en carretera trabajando los relevos**
DOMINGO	**Natación aguas abiertas** **30 min nadando a tu ritmo (inicial)**	**Natación aguas abiertas** **30 min nadando a ritmo medio**

MES 1	3.ª SEMANA	4.ª SEMANA
LUNES	**Natación aguas abiertas** **400 m calentamiento** **+ 4 x 50 m practicando salida y entrada al agua, descanso de 20 s entre serie** **+ 200 m suaves**	**Correr** **10 min a ritmo suave** **+ 4 x 400 m a ritmo alto, descanso de 1 min entre serie** **+ 1 km a ritmo medio finalizando los últimos 500 m suaves**
MARTES	**Correr** **45 min a ritmo constante**	**Natación aguas abiertas** **30 min haciendo 5 min ritmo medio 5 min ritmo suave**
MIÉRCOLES	**Descanso**	**Descanso**
JUEVES	**Trabajo de fuerza**	**Trabajo de fuerza**
VIERNES	**Correr** **1 km a ritmo suave** **+ 3 km (1 km a ritmo medio** **+ 500 m a ritmo alto** **+ 1 km a ritmo medio** **+ 500 m a ritmo alto)** **+ 1 km vuelta la calma**	**Correr** **30 min a ritmo medio**
SÁBADO	**Bici en equipo** **1 h de rodaje en carretera trabajando los relevos**	**Bici en equipo** **2 h de rodaje en carretera trabajando los relevos**
DOMINGO	**Descanso**	**Natación aguas abiertas** **30 min nadando por sensaciones (ritmo libre)** **+ práctica de entradas y salidas**