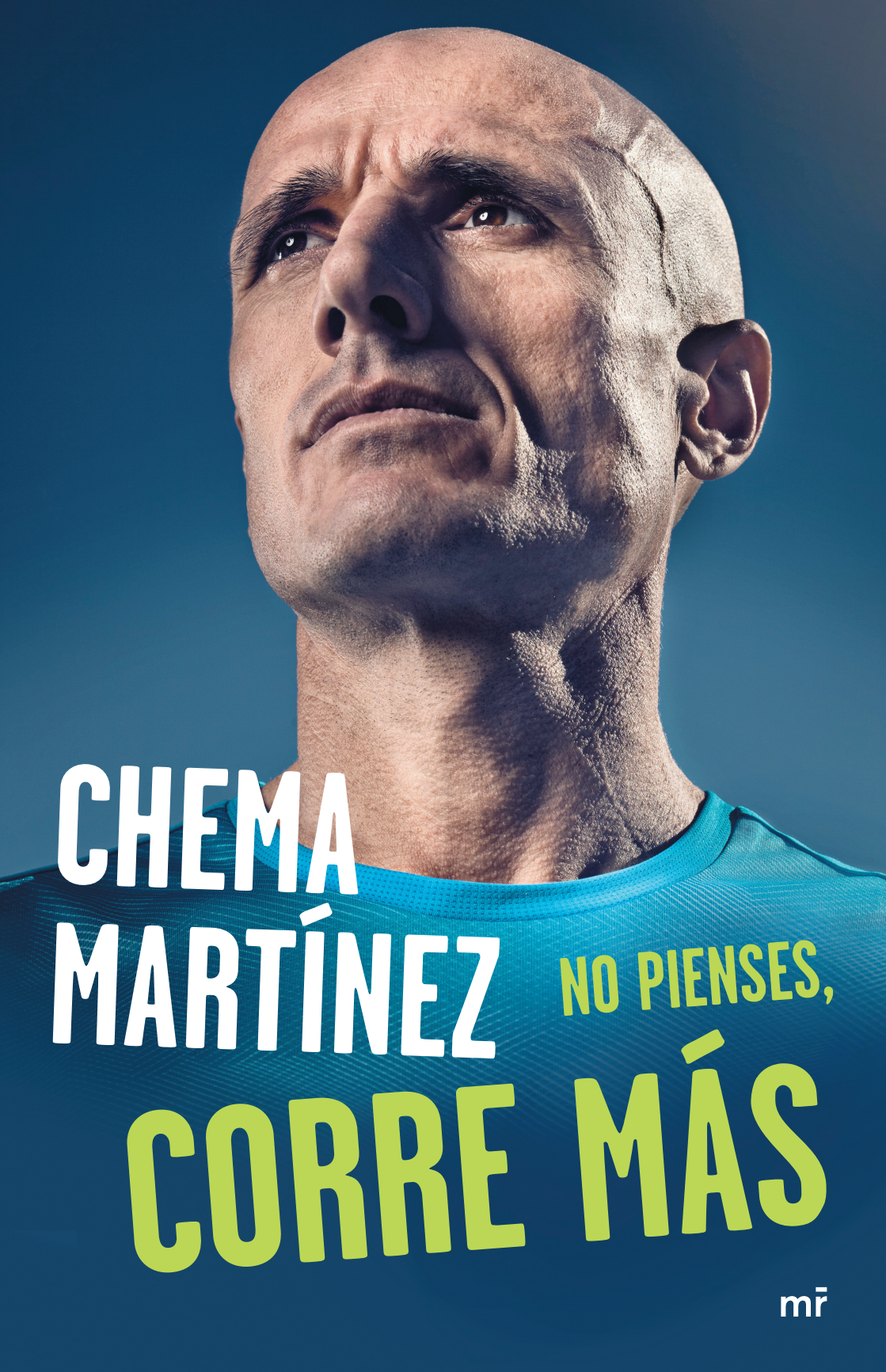




**CHEMA
MARTÍNEZ**

NO PIENSES,

CORRE MÁS

m̄

CHEMA MARTÍNEZ

NO PIENSES, CORRE MÁS

m̄r

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro
y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño. Área Editorial Grupo Planeta.

Fotografía: © Edu García

Dibujos de interiores: © Jesús Sanz

© Chema Martínez, 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4181-3

Depósito legal: B. 6.884-2015

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

CUARENTA Y DOS, UN NÚMERO PRESENTE EN MI VIDA	13
---	----

LOS OBJETIVOS

1. ENERGÍA, ESFUERZO, CONSTANCIA	23
Necesidad de nuevos propósitos	23
Metas acordes a la forma física	24
Objetivo real. Ni fácil ni difícil	26
2. NUNCA ES TARDE	31
Entrenamientos y planes	31
Nadie decide por nosotros	34
Siempre hay un paso más. La actitud	36
¿Y ahora qué?	37

HÁBITOS SALUDABLES

3. EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE	43
Trucos de recuperación	44
Entrenamiento físico	48

La fuerza	50
El descanso	51
4. LA DIETA	53
Comer lo justo, pero bien	53
El desayuno	55
La comida	56
La merienda	57
La cena	58
La hidratación	58
No olvides	59

PLANES DE MEJORA

5. LA TÉCNICA DE CARRERA	63
Sé paciente y dedícale tiempo	63
¿Y cómo es esa forma de correr?	65
Tipos de pisada	66
<i>Floating</i>	68
¿Sabes cómo pisas?	69
Fases de la carrera	70
¿Cómo trabajar la técnica de carrera?	73
Claves de técnica	74
Ejercicios para mejorar la técnica de carrera .	78
6. LOS UMBRALES	85
Los «caballos» de tu motor	85
Zona cero	86
Umbral aeróbico	87
Zona de transición	88
Umbral anaeróbico	89

Volumen máximo de oxígeno	90
Zonas de trabajo	91
7. FUERZA	93
La importancia de la fuerza	93
Trabajos de fuerza	96
Incorpora la fuerza a tu rutina	103
8. MENTALIDAD POSITIVA	105
Pensamientos negativos	107

ENTRENA TU MENTE

9. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL AUTOCONTROL DEL PENSAMIENTO	113
Autorregistro de cambio	116
Autorregistro de pensamientos	116
Autoevaluación del entrenamiento	117
Técnicas de relajación	118

ENTRENA TU CUERPO

10. LA RESPIRACIÓN	125
¿Por la nariz o por la boca?	125
El ritmo respiratorio	127
Músculos respiratorios	128
11. LA RECUPERACIÓN	131
Proceso metabólico	132
Sistema muscular	133

Sistema nervioso	133
Seguimos recuperando	134
Vuelta a la calma	135
¿Cuántos días entrenar?	135
12. PLANES DE ENTRENAMIENTO	139
Entrenamientos 3 días para 10 kilómetros	139
Entrenamientos 4 días para media maratón ..	141
Entrenamientos de 5 días para maratón	143
Entrenamientos de 4 días para <i>trail</i> 40 kilóme- tros	146
Entrenamientos triatlón sprint	148

PREPARADOS, LISTOS, ¡YA!

13. ÚLTIMAS SEMANAS	153
Cada vez queda menos	153
Cómo vencer los pensamientos negativos	155
El arte de consumir la energía justa y neces- aria	156
<i>Tapering</i>	158
Últimos días	159
14. ESTRATEGIAS EN CARRERA	163
Estrategias de carrera	163
La poscarrera	164
CHEMA CONSEJOS	167
AGRADECIMIENTOS	179

CUARENTA Y DOS, UN NÚMERO PRESENTE EN MI VIDA

Empezamos. Siempre hay que comenzar por algún sitio. Damos un primer paso, luego otro y después uno más. Caminamos, trotamos, nos decidimos a correr y, al final, deseamos superar nuestra propia marca. Lo importante y primordial es saber dónde queremos llegar. Tan sencillo como eso.

No podemos permitir que nadie delimite nuestras ilusiones en forma de metas, y que esto haga que no consigamos jamás alcanzarlas. Debemos creer en nosotros mismos y, poco a poco, explorar cuáles son y dónde están nuestros límites. Y una vez que los conozcamos, necesitamos confiar en que vamos a ser capaces de superarlos. Si nos lo proponemos con ganas y pasión, lograremos hacer cualquier cosa mucho mejor, incluso nos permitiremos «complicarlo» todo un poco más.

Considero fundamental perseguir momentos, cumplir retos, soñar. Tenemos toda una vida por vivir y muchas cosas buenas que hacer en ella. No podemos detenernos ante cualquier obstáculo. Es necesario preguntarnos hasta dónde vamos a llegar, cómo lo vamos a

conseguir y por qué. Las respuestas a estas preguntas son muy sencillas y lógicas: hasta donde nosotros queramos, por nosotros mismos y porque sí.

Pero para alcanzar cualquier meta en la vida es imprescindible realizar un ejercicio de planificación y de organización. El día es muy largo; veinticuatro horas, con sus minutos y sus segundos. Porque al final somos nosotros los que gestionamos el tiempo y nuestra energía productiva.

¿Te has parado a pensar la cantidad de segundos que conforman un día? Ochenta y seis mil cuatrocientos segundos, nada más y nada menos. Imagínate la cantidad de cosas que se pueden hacer en ese tiempo. ¿Estás dispuesto a dar ese paso?

Podemos elegir ser uno más, una persona que tiene su trabajo y se limita a sus obligaciones, o podemos vivir la vida de otro modo, tener otras experiencias que nos llenen y nos motiven. Estoy convencido de que una de las cosas más tristes es sentir que tenemos poco que aportar a los demás. Una vida plena es la que compartimos con los que nos rodean, en la que disfrutamos diferentes emociones, sensaciones o experiencias. Aquellos que tienen muchas cosas que contar es porque han vivido mucho. Estos, entre los que me encuentro, se sienten más vivos y con más energía.

Pensemos en la energía. En esa palabra clave para llegar hasta donde nos proponemos, porque es la que necesitamos para alcanzar las metas. Si te estás preguntando dónde la vas a encontrar después de un largo día de trabajo, te diré que la tienes dentro de ti. Búscala, porque a veces no sabemos que estamos preparados y

capacitados para llevar a cabo un reto, y que todos poseemos esa energía, esa actitud, para alcanzarlo. Sin embargo, no todos la mostramos y utilizamos. Unas veces porque no confiamos en nosotros mismos, pensamos que no seremos capaces; otras, porque nos instalamos en la zona de confort, un lugar en el que no deberíamos estar durante mucho tiempo. Podemos sentarnos y tomar un café o un té y relajarnos, pero rápidamente debemos levantarnos y estar abiertos para nuevas aventuras y experiencias.

He dedicado media vida al deporte de alto nivel. Esto es algo que me ha tocado en la ruleta de la vida. Uno puede nacer queriendo ser deportista profesional y no llegar a serlo, pero yo he tenido la suerte de vivir unas experiencias increíbles en las que he aprendido muchísimo. He ganado, he perdido, me he caído, me he levantado, he llorado, he reído, he disfrutado..., y todo eso me lo ha aportado el mundo de alto rendimiento. He estado en él ni más ni menos que hasta los cuarenta y dos años. Dieciocho años de mi vida dedicados a entrenar y a descansar para estar perfectamente preparado para el atletismo. Una oportunidad brutal de la que estoy muy agradecido porque me ha hecho crecer como persona.

Pero todo se acaba y es importante afrontar la decisión de dejarlo a tiempo. En mi caso, antes de retirarme y de cumplir los cuarenta y dos años, todo el mundo a mi alrededor, incluidos los periodistas, me preguntaba lo mismo:

—Chema, ¿cuándo piensas retirarte?

Era una pregunta que ya me aburría, porque no entendía por qué debía dejarlo si aún me sentía con ganas

de hacer cosas en este mundo del deporte. «El día que me levante y abandone la intención de alcanzar esos objetivos y de obtener medallas, será el momento de irme», pensaba.

Y ese día, desgraciadamente, llegó. El físico con cuarenta y dos años no era el mismo que con treinta, y menos aún que con veinte. Mi adiós se produjo en una de las maratones más especiales, la de Nueva York. Cuarenta y dos años, cuarenta y dos kilómetros —la mítica distancia—, cuarenta y dos veces internacional con el equipo español y, para colmo, llevaba el dorsal cuarenta y dos. Era un momento único. Sentía que me iba a despedir por todo lo alto.

Sin embargo, no tuve un buen día. La mañana empezó muy bien, escuchando en la línea de salida el himno americano, una sensación espectacular. Hacía mucho frío, pero el calor que sentía internamente provocaba que aquella sensación térmica ni se notara. Todo mi ser estaba preparado para disfrutar y vivir esa experiencia vital, de las que tienes que contar y repasar al milímetro, sin perderte ni un ápice.

Me sentía con ganas, agradecido por toda una vida, y sabía que ese era el momento de dejar de competir con los mejores. Después de casi dos décadas, se acababa, y lo hacía en la Gran Manzana, en una de las carreras más legendarias. El mejor sitio para poner mi broche de oro.

Me había preparado muy duro durante tres meses, con una media de ciento noventa y ocho kilómetros semanales. Llegué a Nueva York entusiasmado, con las pilas cargadas, pletórico de energía. Estaba dispuesto a

hacer un gran papel o, por lo menos, a dejarme la piel. Si normalmente me preparaba antes de cada prueba importante al cien por cien, ese día tenía que superar esta cifra. Mi intención era dejarme hasta el alma. Pero desgraciadamente este mundo no es una ciencia exacta, y por mucho que te prepares y quieras planificar llega la hora de la verdad y las cosas no salen como esperabas.

A partir del kilómetro doce o trece empecé a sentirme mal, todo se puso cuesta arriba y lo que podría haber sido un paseo triunfal —como ese último día subido en la bicicleta de un campeón en el Tour de Francia o en la Vuelta Ciclista a España— se convirtió en un calvario. Quedaban demasiados kilómetros hasta llegar al cuarenta y dos. Muchísimos pasos por dar, y yo no me encontraba nada bien. De repente, en mi última carrera como profesional, apareció el «Muro», pero no fue un muro normal fue la «Muralla China». Sin embargo, lejos de venirme abajo, centré mi energía en el reto.

Recuerdo que fueron momentos de mucha introspección personal. Me di fuerzas pensando que estaba en la carrera más grande. Había disfrutado de la suerte de tener una vida plena, había ganado, había perdido, había conseguido demasiadas cosas como para pararme y venirme abajo en ese momento. Entonces reaccioné y pensé que iba a vivir con todo mi ser ese instante y que, además, lo iba a saborear. Me daba igual si tardaba dos o tres horas más. Cambié el chip y decidí seguir. Dos horas veintiocho. Se me hizo muy largo, muy duro, pero, ahora, en la distancia, pienso que aquella fue una experiencia increíblemente hermosa. A pesar de no haber conseguido la victoria, me sentí ganador.

Esa fue mi despedida internacional; pero no podía irme sin hacerlo en una de las carreras más importantes de mi vida, que ha sido la San Silvestre Vallecana. Porque así fue como dije adiós al año y a mi trayectoria profesional en mi ciudad; con una competición que he ganado y he vivido siempre con gran intensidad.

Competía con los mejores e intenté pelear con ellos hasta donde mis fuerzas me permitieron. En esa lucha solo pude llegar hasta el kilómetro siete; a partir del siguiente, perdí el contacto con las posiciones privilegiadas. Pero cuando llegué a línea de meta me encontré con una sorpresa, tal vez de las más emocionantes y conmovedoras de mi vida: todo el estadio estaba gritando mi nombre. Me hicieron llorar. No terminé ni primero, ni segundo, ni tercero; no recuerdo si quedé noveno o décimo. Daba igual. Solo sé que no acabé entre los mejores. Pero escuchar los gritos del público hizo que toda mi trayectoria deportiva cobrara sentido, porque si algún premio o alguna medalla han sido significativos para mí, sin lugar a dudas, ese ha sido siempre el reconocimiento de la gente.

Cuando pienso en aquellas pruebas sigo sintiendo esa sensación. Me siento un privilegiado, principalmente, porque he tenido la gran suerte de tener una vida diferente. Creo que lo que he aprendido en el mundo del atletismo me ha hecho formarme como persona y me ha aportado muchísimas cosas. Soy consciente de que todo se acaba, de que lo que tenía en el mundo del deporte debía llegar a su fin, pero ahora estoy en un punto y seguido. Jamás podré olvidar aquella despedida, la seguiré reviviendo con alegría, pero ahora disfru-

to de una nueva vida. Nadie decidió por mí que ese fuera mi final. De hecho, nada más terminar la carrera ya pensaba en las nuevas cosas que quería hacer.

Ahora soy una persona más, un padre de familia que trabaja y tiene obligaciones. Pero sigo buscando retos y soy feliz viviendo nuevas experiencias. Creo que por eso me siento joven. He comenzado a dar los primeros pasos de una nueva vida, ya estoy empezando a trotar. Me propongo nuevos objetivos, más inquietudes. Cada jornada supone otra oportunidad. Y eso es lo que tenemos que hacer todos: afrontar el futuro desde el presente, viviendo cada día con una buena dosis de actitud positiva. No sé si eso nos hará mejores, pero de lo que sí estoy convencido es de que nos cargará de energía.

Te animo a que, como yo, busques nuevos retos, seas consciente de lo que eres para ir explorando poco a poco otros propósitos, y que estos sean paulatinamente más difíciles. Sé que no es fácil, pero se puede trabajar para encontrarlos. Creo que el secreto está en ponerle pasión a las cosas. Hay que hacer todo con la mayor implicación posible. Y, además, tener confianza en nuestras capacidades, porque tú, y solo tú, eres el que decide cuándo acabar o hasta dónde vas a querer llegar. Luego toca esforzarse para llegar a cumplir esos sueños.

En las siguientes páginas voy a tratar de reflejar mi experiencia como ya hice en mi primer libro, *No pienses, corre*. Quiero reforzar lo explicado allí y darte nuevas claves para que te sientas capaz de considerar una meta más y, sobre todo, para que logres confiar en ti mismo. Porque en esta vida no hay que dejar nunca de creer y de soñar.