

Corriendo la Carrera de 10 K



Después de regresar de un viaje de seis semanas, justo cuando estaba empezando a readaptarme a la vida normal, un mensajero entregó un paquete con el nombre de mi hija Eman en él. "¡Ya está aquí!" Eman lo anunció, llena de alegría. Abrió el sobre y luego el tubo largo en el interior, que tenía una camiseta de color amarillo fosforescente. La camiseta decía: "We Run DXB".

Ella y Amal, mi hija más joven, tenían planeado participar en una carrera de 10 km (10 kilómetros) en Dubái, parte de la serie mundial We Run de Nike, en dos semanas.

Luego llegó la temida pregunta: "¿Te gustaría correr con nosotros?"

Al igual que como cualquier modelo de padre amante de los deportes, atlético; tontamente dije que sí. Me jactaba de mi condición física, aunque apenas había corrido más de un kilómetro en última década. Mi viaje empezaba.

Pasé los siguientes tres días considerando excusas para no participar en esta carrera. Quería decirles a mis hijas que sólo correría un kilómetro, y luego me quedaría para animarlas en la meta. Fue entonces cuando me di cuenta que predico frases como "predicar con el ejemplo", "la práctica hace al maestro" y el famoso eslogan de Nike, "Just Do It".

Los desafíos cruzan nuestros caminos y nos hacemos más fuertes, al demostrar que estamos a la altura de ellos.

Así que en otro momento todavía más tonto, me dije: "Terminé los 10 Km". Los siguientes 10 días fueron una prueba agotadora de determinación. Carreras en la mañana de dos kilómetros cuando mucho, ejercicios de flexibilidad y una gran cantidad de preparación mental.

A las 5:30 am en el día de la carrera, Amal me despertó, sonriendo alegremente. Llegamos al sitio de los 10 Km donde 8,000 corredores con camisetas deportivas amarillo-fosforescente estaban calentando con sus equipos de alta tecnología. Parecían preparados profesionalmente. Fue aterrador. En ese momento, todo se veía borroso, pero una imagen mental brillaba: cruzar la línea de meta.

Corrí los 10 Km en una hora y cinco minutos sin una sola parada. No voy a hablar sobre el dolor que estoy teniendo mientras escribo esta columna un día después de mi carrera, pero te diré que mi sentido de logro es insuperable. Mundo de las carreras, ¡aquí voy!

Los desafíos cruzan nuestros caminos y nos hacemos más fuertes al demostrar que estamos a la altura de ellos. No se trata de las 8,000 camisetas amarillas, sólo se trata de una camiseta deportiva amarilla fosforescente – la tuya.

Más que el entrenamiento físico, es la preparación mental la clave para superar cualquier reto - ya sea una presentación, o un papel de liderazgo o incluso la "simple" tarea de correr 10 Km. T

MOHAMMED MURAD, DTM

Presidente Internacional

Traducido por: Javier Córdova González, DTM