Un artículo publicado por The Wall Street Journal refleja la vida de muchos triatletas Ironman, con hijos y un trabajo exigente que sólo les deja tiempo para entrenar en sus ratos libres. Te sentís identificado?

Esta nota probablemente toque los nervios de una gran cantidad de atletas, ya sean profesionales de élite o no. ¿Cuál es el equilibrio adecuado entre la pasión por el triatlón y cumplir con la familia? Algunos atletas dejan de lado el tiempo compartido con sus seres queridos por el deporte. Cumplen minuciosamente su dieta y rechazan a sus amigos en la búsqueda de ese tiempo Ironman sub-10 horas o en la clasificación entre los 3 primeros de su categoría.

Todos o casi todos los recién casados reconocen los riesgos que pueden llegar a existir en la pareja: la enfermedad, la infidelidad y mala fortuna. Pero pocas preveen convertirse en viudas del ejercicio. La idea de que nuestra pareja corra 10 kilómetros por día y carreras de 20 kilómetros los fines de semana no es muy convincente. “Su sueño empezar a correr maratones sucedido justo cuando quedé embarazada de nuestro tercer hijo”, explicó Estefanía sobre su marido. “Ahora ya no pasamos tanto tiempo con él”.

“La viuda de ejercicio” a menudo se despierta con una cama vacía, un signo seguro de un entrenamiento por la mañana y pueden encontrar los planes de la cena cancelados por carrera nocturnas o un entrenamiento muy temprano para el día siguiente. ¿Con la esperanza de una hora de televisión o ponerse al día antes de acostarse? Olvidalo: todo el ejercicio de la mañana tiene su costo: el sueño.

Según especialistas, la amenaza puede ir más allá de la falta de tiempo compartido entre la pareja. Si él o ella conocen alguien nuevo en el trabajo o en el equipo de entrenamiento las posibilidades una infidelidad pueden abrirse y dar al otro cónyuge una buena razón para sentirse inseguro con la pareja. **Al no pasar tiempo juntos, las inseguridades aumentan por ambos lados.**

El efecto de la práctica de ejercicio en las tasas de divorcio no es clara. Sin embargo

una investigación mostró **una tasa más alta de separación en los hogares donde sólo uno de los cónyuges es un atleta de resistencia** , el ejercicio podría ser una consecuencia, más que una causa.

Entre los atletas de resistencia, sin embargo, el resentimiento por parte de los cónyuges es un tema común. El fenómeno puede convertirse en lo que Pedro Simon, un psicólogo de Arizona, entrenador de triatlón y blogger, llama **"El divorcio del Triatlón"** : "A menudo me pienso cuántas mujeres solas, maridos e hijos de los triatletas se preguntan ¿Cuando acabará la locura? " , escribió el psicólogo en su blog.

Por supuesto, la forma más segura para que el matrimonio acepte largos períodos de entrenamientos es que ambos participen de la rutina deportiva. Casados desde hace cinco años, Walt y Kendel Prescott comparten las llegadas y las largadas de cada carrera. La señora Prescott, ahora de 50 años, corrió 313 maratones, y el Sr. Prescott, de 57 años, completó 287. **" Para mi correr es una gran excusa para estar con mi esposa"** , dice Prescott, quien trabaja en una compañía de transporte aéreo.

Por otro lado, Jon del blog SwimCycloRun relata historias de **triatletas que han modificado su vida familiar en torno al triatlón** : "Su régimen de ejercicio se intensificó hace unos siete años, con el tiempo comenzó a entrenar dos horas cada día de la semana y hasta cinco o seis horas cada sábado y domingo. Se convirtió en un sufrimiento ", recuerda la señora Waxman, casada con un triatleta. " Yo tenía tres hijos chicos y la familia lejos. Siempre le repetia: La familia es muy importante. ¡Tenés que ser una parte de la vida de los chicos", comenta.

De lo contrario, **Aime esposa y madre de dos niños de 3 y 5 años**, asegura que este es un tema muy importante en su casa."Incluso antes de registrarme para correr mi Ironman, mi esposo y yo nos sentamos y lo discutimos. No va a ser fácil, pero mi marido es un apoyo increíble y yo no sería capaz de hacerlo sin él. Dicho esto, hubo momentos en los que cancele mi entrenamiento para estar con mis hijos y mi esposo era más importante", explica.

Es todo cuestión de equilibrio. Sin embargo, **el equilibrio significa diferentes cosas para diferentes personas.**

"Puedo decir honestamente que yo nunca dejé que el amor por el deporte se interponga entre mi marido y la familia, y yo. Para mí, eso sería totalmente egoísta. Sí, quiero hacer lo mejor que puedo. Y sí, quiero mejorar y hacerme más fuerte y más rápida, pero no a costa de mi familia", resumió Amie.

*Fuente: The Wall Street Journal