



## Entrevista a Mark Allen y Phil Maffetone

El pasado 18 de septiembre de 2014, **Endurance Planet** [<http://www.enduranceplanet.com/>] hizo historia al reunir por primera vez, en una entrevista *online*, a dos auténticas leyendas: el **seis veces campeón mundial de Ironman, Mark Allen**, y el **doctor Phil Maffetone**, quien acompañó a Mark como entrenador hacia su éxito definitivo en los triatlones de larga distancia.

Aquí tenéis el enlace al podcast de la entrevista en inglés: <http://tinyurl.com/pgbxo77>

Y, a continuación, un extracto de la entrevista traducido por Ester Galindo.

\*\*\*

**Entrevistadora (Tawnee Prazak):** **Hola chicos, es un honor teneros a los dos aquí hoy. Si no me equivoco, esta es vuestra primera entrevista juntos...**

**Mark Allen:** Creo que sí, porque siempre fuimos bastante *underground*.

**Phil Maffetone:** Salirse del foco de atención reduce el estrés, y eso es algo muy importante para un atleta que está entrenando. [Risas]

**E:¿Cómo trabajabais entre bambalinas? Phil, tú decías tener una relación bastante holística...**

**Recordemos un poco esa época...**

**PM:** Sí, eso fue a principios de la década de 1980. En aquel entonces yo tenía una vida muy ocupada porque entrenaba a varios atletas por todo el mundo. Lo mejor de Mark es que no necesité convencerle de que se mantuviera sano o hiciera este o aquel test para ver si iba mejorando... Mark: parecía que lo pillabas todo a la primera, lo cual era fantástico porque ambos éramos bastante parcos en palabras. [Risas]

**MA:** Antes de conocer a Phil, en la década de 1970 y comienzos de los ochenta, yo venía del mundo de la natación y estaba trabajando con entrenadores que me decían que nadara tanto como pudiera, volviera al día siguiente e hiciera otra vez lo mismo. Todo el trabajo era aeróbico, todo era rápido y, cuando empecé con el triatlón, esa era la mentalidad que yo tenía.

Entonces me fijé en los corredores más rápidos de las carreras cortas y vi que estaban corriendo a 5 minutos/milla. Y lo que pensé es que tenía que llevar ese ritmo para poder competir. Obtuve algunos resultados buenos en una primera etapa pero, al poco tiempo, al terminar las carreras, empecé a sentirme exhausto, totalmente quemado y a sufrir pequeñas lesiones. Creo que fue en 1983-1984 cuando Colin me dijo que tenía que conocer a Phil Maffetone, porque él aplicaba una filosofía muy diferente a lo de ponerse en forma. Así que contacté con Phil, hablamos un poco y nos fuimos a una pista de atletismo a realizar el primer test.

Recuerdo que Phil me dio un enorme monitor cardíaco (de la época) para que me lo ajustara al pecho. Entonces me pidió que calentara y corriera una milla, mientras él cronometraba el tiempo. Yo tenía que correr a 155 pulsaciones por minuto. Corrí la milla en 8,5-8,45 minutos. Y Phil dijo: «Fantástico. Quiero que entrenes a este ritmo durante los próximos meses.» Y yo le contesté: «¿Cómo?» ¿Voy a entrenar a 4 minutos más despacio que la marca que tengo en mente?» Pero, como realmente confiaba en Colin y en Phil, y sabía que tenía que probar algo distinto, lo hice. Además, en algún momento me di cuenta de que todo lo que Phil me explicaba tenía sentido. Así que entrené de aquella manera durante un par de meses.

La primera carrera que hice fue en diciembre. No había hecho ningún tipo de trabajo de velocidad, no había llevado ningún cómputo de las millas, simplemente me había dejado llevar... y logré mantener el ritmo en esa carrera. Allí fue donde se me hizo la luz y donde pensé que, realmente, contaba con una herramienta que podía llevarme muy lejos. Y ese fue solo el principio del trabajo físico. Phil me fue guiando en todos los aspectos y me ayudó mucho con la alimentación. También me enseñó la importancia del estrés. Y aprendí a dejar que mi cuerpo se recuperara para poder mantener el equilibrio.

Fue todo un proceso en el que aprendí a conocer mi cuerpo. Un proceso que duró hasta esa ya famosa carrera en Kona.

**PM:** El MAF test te muestra, realmente, si tu cuerpo está mejorando o mermando su capacidad. Yo soy un médico que entrena, más que otra cosa, por lo que yo asesoro a la persona, ya sea por teléfono o correo electrónico, a partir de toda una serie de preguntas: qué tal duerme, cómo se levanta por la mañana, qué energía tiene... Como médico, esta información me permite saber si la persona necesita bajar el ritmo o puede aumentar la intensidad. También puedo evaluar y tratar los desequilibrios musculares y asesorarle sobre aspectos dietéticos. Esto es lo que hice con Mark, también. Todo es muy detallado y personalizado. No dispongo de un libro de recetas.

**E: ¿Con qué frecuencia os poníais en contacto?**

**MA:** Como vivíamos en lugares distantes, nos reunimos solo unas pocas veces a lo largo del año. Phil era muy eficiente y yo no necesitaba verle a menudo. Trabajé de una manera sostenible, y esa es la clave de mi longevidad en el deporte. Está claro que me exigí al máximo pero lo hice de una manera sostenible.

**PM:** En aquella época, tanto Mark como yo estábamos en la cima de nuestras respectivas carreras, por lo que simplemente fuimos viéndonos en distintos lugares: Boulder, San Diego, en algún aeropuerto europeo... Fue una época divertida.

**E: ¿Cómo supiste, Phil, que Mark era diferente? ¿Cómo tratas a alguien como Mark, que está a un nivel que muy pocas personas alcanzan?**

**PM:** La respuesta corta es que le trato igual que a cualquier otra persona. Yo trato a cada atleta como individuo que es. Y hago lo mismo con todas las personas, precisamente porque las trato de manera individual.

**E: Mark, durante aquellos años en que estuviste compitiendo en Kona, ¿con qué frecuencia entrenaste a 155 pulsaciones por minuto?**

**MA:** Eso también estaba personalizado. La idea era que, mientras siguiera mejorando el ritmo, debía seguir construyendo mi base aeróbica evitando todo tipo de trabajo de velocidad. Si realizaba el MAF test y veía que empezaba a ir más lento, me lo tomaba como una señal de que necesitaba incluir cierto trabajo de velocidad para seguir mejorando. En ocasiones también hice algo de velocidad justo antes de una carrera. No porque el test me diera un peor resultado, sino más que nada para evitar el shock de pasar de un ritmo tan lento al ritmo de carrera. No obstante, tras la competición, volvía a construir mi base aeróbica. Así que, tal y como hemos dicho, no había una fórmula determinada. Más bien se trataba de ver cómo respondía mi cuerpo cada nueva temporada.

**PM:** Si no recuerdo mal, creo que fuimos rebajando las pulsaciones a 153, 152 y no sé si incluso a 150.

**MA:** Sí, llegamos a 150.

**PM:** Con la edad, si hay buena salud, se sigue progresando.

**E: ¿Con la bicicleta también rodabas a 155 ppm?**

**MA:** Sí, hacía lo mismo, pero la diferencia obviamente estaba en el esfuerzo. No es lo mismo rodar en llano que subir una cuesta corriendo.

**PM:** Mark solía contarme que a principios del verano todo el mundo le pasaba, cuando iba en bici, pero que al final del verano era él quien iba adelantándolos a todos yendo a la misma frecuencia cardíaca aeróbica. Y eso es porque todos los demás funcionaban en anaeróbico.

**MA:** Y este es precisamente el motivo por el cual yo ahora les digo a mis atletas que no entrenen fijándose solamente en los vatios. Es necesario que comparen la potencia con su frecuencia cardíaca. De lo contrario, no sabrán si están mejorando su forma física o simplemente se están forzando.

**E: Volvamos a esos años de competición en Kona y todos tus éxitos, Mark. ¿Qué fue distinto ese año en que corriste el maratón en 2 horas 40 minutos?**

**MA:** En 1989 Dave Scott llevaba ganados 6 Ironman. Y yo ninguno. En lugar de querer ganarle, me centré en mantener su ritmo. Cambié de mentalidad. Mi objetivo ya no era ganar a Dave, sino disfrutar de la carrera y hacer mi mejor carrera. Ya no ponía el foco en Dave, sino en mí.

**PM:** Hay varias maneras de abordar el aspecto mental de la competición. Mark era muy bueno en este sentido. El estado mental tiene mucho que ver con la comprensión que el atleta tiene de su propio cuerpo y del deporte que practica. Centrarte en correr tu propia carrera es muy importante.

**MA:** Además, si tu cuerpo está equilibrado, no estás sometido a estrés. El estrés es un tema clave. Y Phil era muy bueno en mantener mi cuerpo equilibrado. Así que, cada año, yo simplemente me centraba en hacer una buena carrera.

**PM:** Recuerdo que, al empezar a colaborar con Mark, él ganó una carrera a la que estuvo a punto de no ir. Tenía un problema en la pantorrilla y se planteó no correr. Pero al final pudimos tratar esa molestia y creo que eso es lo que definitivamente convenció a Mark de que el cuerpo puede cambiar y puede mejorar.

**E: Mark, ¿crees que podrías haberlo conseguido sin Phil? ¿Crees que Phil tuvo un papel crucial en todo eso?**

**MA:** Si no hubiera conocido a Phil, probablemente habría seguido entrenando de aquella manera tan estúpida de mis primeros años. Mi carrera deportiva habría durado unos 5 años y no habría ganado en Kona. Me llevó todos esos años preparar mi cuerpo para vencer en Kona.

**Q: Sabemos que las personas somos impacientes y queremos resultados inmediatos. Además, el triatlón ha cambiado mucho desde los tiempos en que tú competías. Ahora, los atletas deben competir muchísimo para poder cualificarse para el Ironman de Kona. ¿Diríais que los profesionales compiten en exceso, están sobreentrenados y, por tanto, se arriesgan demasiado?**

**MA:** Sí, a mi entender el proceso de cualificación para Kona está haciendo que numerosos atletas estén compitiendo en exceso. Algunas mujeres han llegado a realizar 5 Ironman para poder ir a Kona. Eso es una locura. Hoy día hay dos direcciones en este deporte: el Ironman y los Juegos Olímpicos. Creo que los atletas necesitan ir con cuidado para no excederse, sobre todo aquellos que aspiran al Ironman. Correr un Ironman constituye un esfuerzo enorme para el cuerpo. Yo tengo 56 años y estoy sano. No sufro ningún tipo de problema en las articulaciones, ni tengo dolor. Puedo hacer todo lo que quiera. No estoy seguro de que los atletas profesionales de ahora puedan decir lo mismo dentro de unos años.

**PM:** Lo que ocurre en todos los deportes que llevan ya años practicándose, como el fútbol, por ejemplo, es que siempre hay mucho negocio detrás. Y esto es lo que lleva a los atletas a competir en exceso. Es muy triste ver cómo los atletas pierden su salud por querer estar más en forma. Es preciso que cambien las cosas porque esta situación es inaceptable.

Y son los propios atletas los que deben tomar cartas en el asunto y hacer que las cosas cambien. Muchos de ellos ya están sobreentrenados. Hace unos años lo normal era correr un maratón al año, máximo dos. Ahora no.

**MA:** Estoy de acuerdo con Phil. Y creo que los atletas tienen algo que decir en todo esto. Realizar 5 Ironman en un año es sencillamente demasiado. Yo siempre tuve un objetivo en mente, pero si no podía alcanzarlo, siempre pensaba que lo intentaría al año siguiente.

**E: Esto que decís tiene mucho que ver con la paciencia que antes comentábamos, ¿no? Por ejemplo tú, Mark, invertiste muchos años antes de empezar a ganar en Kona. Es esta la idea que subyace... ¿Cómo ayudáis ahora vosotros a vuestros atletas profesionales?**

**MA:** Personalizando el trabajo con cada uno de ellos. Se trata de un proceso muy fluido y dinámico. Hay atletas que no necesitan un seguimiento continuo, mientras que otros sí. Con Angela Naeth, por ejemplo, realizamos el MAF test con frecuencia.

**PM:** Yo, lo que les digo, es que hagan un MAF test cada mes, salgan a correr por debajo de su frecuencia cardiaca máxima y entrenen como les apetezca. Que se olviden de las fórmulas y las recetas. Que se evalúen a sí mismos cada cierto tiempo. Así es como personalizamos y evaluamos a cada atleta.

Siempre he preferido que sea el atleta quien decida por sí mismo qué tipo de entreno va a hacer ese día, en cuanto se levante y compruebe el estado en que se encuentra su cuerpo. A la mayoría de los atletas, les cuesta hacer esto. Mark era muy bueno en este sentido. En

cambio, a Angela no le resulta fácil. Y este es el motivo por el cual decidimos embarcar también a Mark en nuestro trabajo con Angela. Y ha sido muy gratificante, la verdad.

**MA:** Phil se ha encargado de que el cuerpo de Angela esté equilibrado en todo momento y esto ha sido crucial.

**E: Dadnos algunos consejos para dar con el entrenador ideal...**

**PM:** Es necesario que sea alguien con quien congenies. Es como dar con un buen médico. Es muy triste ver lo mal que está hoy día el ámbito de la medicina. Y ahora está mucho peor que cuando yo era joven. Es preciso que tu entrenador sea alguien con quien te puedas comunicar.

**MA:** Yo diría que necesitas saber qué experiencia tiene esa persona: si ella misma compite, si tiene algún tipo de formación profesional o si solo ha realizado algún cursillo como entrenador. También si sus atletas están obteniendo buenos resultados.

**PM:** A mí me apena ver cómo algunos entrenadores simplemente queman a sus atletas. También es cierto que cada cual debe tomar sus decisiones y establecer sus prioridades. Yo mismo decidí, en los ochenta, que no podía seguir viajando por el mundo y, a la vez, competir. Así que decidí dejar la competición para dedicarme a entrenar a otros atletas.

antum