

¿Un entrenamiento óptimo?

Desde el comienzo de las competiciones deportivas, hace ya muchos siglos, los técnicos -entrenadores- e incluso los propios atletas, han luchado por encontrar un método de entrenamiento que les haga alcanzar el mayor rendimiento durante la competición, ganar, siempre, o alcanzar el punto óptimo de rendimiento al que el deportista puede optar por sus condiciones físicas; pero siempre se ha hecho del mismo modo, o sea, un mayor entrenamiento equivale a un mejor resultado en la competición; esta es una creencia errónea, con el paso del tiempo estamos comprobando día a día que no son el mayor número de horas de entrenamiento o de sesiones, la intensidad elevada de los ejercicios o el "acabar con la camiseta más sudada", lo que conduce a obtener un mejor rendimiento en la competición (o en el propio entrenamiento).

Cada día son más los técnicos que se suman a una nueva forma de plantear un entrenamiento deportivo, basada más que nunca en la sencillez, en no torturar al atleta con sesiones draconianas muy intensas, en no "hacerle sufrir tanto"; sino en entrenamientos basados en promover todas las facetas necesarias para la competición, como lo son, además de la fuerza (que no deja de ser un factor relevante), la técnica, la motivación, la concentración y lo que no es menos importante, la diversión.

Eso es, hoy en día es preferible que el deportista se divierta; más diversión y menos sufrimiento conducen a una mayor motivación por el entrenamiento y, por lo tanto, a esforzarse más. Todos podemos pensar que esta es una forma de entrenar ideal para jóvenes pero ¿por qué no aplicar lo también con adultos?, ¿es que acaso no nos gusta divertirnos en nuestro trabajo o en nuestra vida cotidiana?

Puede resultar un tópico, sobretodo si pensamos en el deportista de elite que cada día se tiene que superar a sí mismo, pero incluso él necesita motivarse para entrenar cada momento, si él lo necesita que menos que no lo haga también un deportista que no es profesional pero que gusta de practicar deporte y también de competir?

Entonces es conveniente pensar que no es necesario "quemar" al deportista durante el entrenamiento para que llegue a punto a la competición, sino incentivarle para que se esfuerce y llegue motivado.

Pensemos por un momento en las caras que ponen muchos deportistas cuando van a comenzar una sesión de entrenamiento y resoplan al ver todo lo que tienen que hacer, ya están sufriendo antes de empezar, muchas veces aún no están recuperados de la sesión anterior y el técnico ni siquiera les consulta sobre su estado para realizar esa nueva sesión; esta situación lleva muchas veces a que el deportista se "salte" alguna parte del entrenamiento que considere muy dura y a que, por lo tanto, esa sesión sea más perjudicial que beneficiosa para el atleta.

Replantearnos, entonces, la forma de entrenar del deportista es, pues, una de las muchas cosas que podemos hacer hoy en día por el bienestar y mayor rendimiento de nuestros atletas, jóvenes y adultos.

Rut Otero Triñanes.