

EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE

LA ALIMENTACIÓN, LA HIDRATACIÓN Y EL DESCANSO SON SOLO ALGUNOS DE LOS FACTORES QUE NO DEBEN DESCUIDARSE, PARA COMPLEMENTAR Y POTENCIAR LA ACTIVIDAD FÍSICA. POR CAROLINA ROSSI *

► **SEGURO ESCUCHASTE ALGUNA** vez hablar de este tipo de entrenamiento y te preguntaste en qué consiste. Quizás imaginaste un método moderno y eficaz para obtener resultados mágicos, pero lo cierto es que se trata de algo bien clásico, sencillo y al alcance de todos. ¿Eficaz? También. El entrenamiento invisible vendría a ser básicamente todo lo que hacemos cuando no entrenamos, aquello que puede convertir nuestro sacrificio en logros felices, o no. No solo de cómo y cuánto entrenamos dependen los resultados; las horas de sesiones de trabajo podrán asimilarse de forma correcta solo si durante las otras horas (que por cierto son muchísimas más) hacemos las cosas bien. Quizás nos ejercitemos de la mejor manera una hora por día, pero existen otras veintitrés en las que podemos echarlo todo a perder. Justamente es en el momento de descanso cuando se producen los efectos del entrenamiento, cuando llega la denominada "supercompensación", que viene a ser la adaptación del organismo al entrenamiento, y se da más o menos así: entrenando nos sometemos a un esfuerzo, por lo que el organismo se altera, se fatiga y llega a un estado en el que se ve reducida su capacidad funcional. Luego del estímulo se ponen en funcionamiento mecanismos para recuperarse del esfuerzo y volver al estado previo, pero una vez logrado, estos continúan trabajando y se alcanza así un nivel superior al inicial. Pero para que esto ocurra, el tiempo de descanso debe ser el adecuado. Y lo que hacemos en él también.

Únicamente siendo prolijos de tiempo completo podremos rendir al ciento por ciento, porque de este modo podremos reponernos entre una sesión de entrenamiento y la otra, recuperar la energía necesaria para afrontar el siguiente estímulo en las mejores condiciones y, además, prevenir lesiones.

Probablemente los tres pilares del entrenamiento invisible sean la alimentación, la hidratación y el descanso. Pero existen también otras cosas que no debemos descuidar. Vayamos por partes, analizando una por una.

ALIMENTACIÓN

El tipo de combustible que le echamos al cuerpo cumple un rol fundamental: los alimentos



se transforman en la energía que utiliza el organismo para desempeñar todas sus funciones, por algo se dice que somos lo que comemos. La cantidad y la calidad no son un tema menor, y lo ideal es que un profesional elabore un plan a nuestra medida, ya que no todos tenemos los mismos requerimientos energéticos. Diferentes actividades y diferentes personas requieren diferentes combustibles y también diferentes cantidades. Es tan grave el déficit como el exceso. La variedad en la dieta diaria es imprescindible para asegurarnos un aporte de todos los nutrientes necesarios. Por eso, conocer cuánto y cómo es clave.

HIDRATACIÓN

Hidratarse correctamente antes, durante y después de la actividad deportiva es de suma importancia. También lo es una buena hidratación en el día a día de la vida cotidiana. Somos un 70% de agua y debemos mantener esa proporción para asegurar el correcto funcionamiento del organismo. La deshidratación disminuye notablemente la performance y por eso no debemos esperar a sentir sed para beber. Al transpirar perdemos líquido pero también sales minerales, que cumplen un rol determinante en el proceso de contracción muscular. Por este motivo, cuando



el entrenamiento es muy prolongado y el sudor excesivo, seguramente sea recomendable consumir bebidas deportivas.

SUPLEMENTACIÓN

Si todos los nutrientes que necesitamos los ingerimos mediante los alimentos, no habrá que considerar ningún tipo de suplemento, y su uso incluso podría ser perjudicial. En caso de cargas de entrenamiento muy exigentes, de algún déficit en particular o de un mal funcionamiento del organismo que impida asimilar determinados nutrientes o vitaminas, la situación deberá ser evaluada por un médico para establecer si se recomienda o no su uso.

DESCANSO

Es tan importante como la sesión de entrenamiento, ya que en ese momento es cuando se asimila el trabajo realizado. No respetar los tiempos adecuados impedirá la recuperación necesaria entre sesiones para llegar en condiciones de asimilar la que sigue. Los tiempos de recuperación son individuales y no hay recetas. Distintos niveles físicos y distintas actividades requieren distintos tiempos de recuperación. Pero la regla general es no llegar cansado a entrenar. Dormir lo suficiente es otra norma. Cuando estamos en reposo, regeneramos, pero cuando dormimos regeneramos mucho más, ya que durante el sueño se segregan hormonas que estimulan la regeneración celular. Por eso, dormir entre siete y nueve horas diarias es muy importante, y si pueden ser repartidas con una siesta, mucho mejor.

ELONGACIÓN

Elongar los músculos comprometidos en la actividad realizada al término de cada sesión no es perder el tiempo sino ganarlo. Muchas veces terminamos cansados de entrenar y no tenemos ganas de seguir para cumplir con el stretching. Pero realmente dedicar diez minutos más vale la pena. No solo permite sentir alivio muscular en el momento, disminuir posibles dolores o molestias de los días posteriores, sino que también ayudamos a prevenir lesiones, ya que articulaciones y músculos flexibles son más difíciles de que se rompan.



* Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carolinarossi.com.ar

MASAJES, CRIOTERAPIA, SAUNA

Existen muchos métodos que pueden colaborar para que mejoren los procesos de recuperación entre sesiones de trabajo: favorecer la circulación, oxigenar los tejidos, eliminar las toxinas, aflojar y descontracturar los músculos. El frío es un excelente analgésico y desinflamatorio, y funciona muy bien para aliviar molestias por fatiga o para tratar lesiones o músculos cansados. Llenar la bañera de agua fría y sumergirse con las piernas extendidas después de un entrenamiento intenso es una de las mejores –y de las más fáciles– formas de recuperarse que tiene un corredor o un ciclista, por ejemplo. El sauna es excelente para eliminar toxinas por la piel y favorecer la vascularización. Es muy bueno su contraste con duchas frías debido a que el estímulo frío-calor genera vaso constricción/vaso dilatación, y esto activa el retorno venoso. El calor local es indicado en lesiones crónicas, pero no como tratamiento inmediato porque puede provocar más inflamación, si es preexistente. Y los masajes siempre son bienvenidos para un deportista por su poder relajante y descontracturante.

OTRAS ACTIVIDADES

Realizar actividades distintas de la principal puede ser productivo pero también corremos el riesgo de entorpecer las cosas. Debe analizarse cada caso puntual para saber si es conveniente o no sumar estímulos diferentes. Por ejemplo, si realizamos algún deporte donde la flexibilidad es una cualidad importante, probablemente sea provechoso tomar clases de stretching o de yoga; o si tenemos algún déficit muscular o lesiones recurrentes que requieran fortalecimientos específicos, el gimnasio será un gran aliado. Pero hay que prestar particular atención a este tema de la diversidad. Por ejemplo, si somos corredores y queremos correr más rápido, tenemos que correr. Para nadar hay que nadar, para pedalear se entrena pedalear, y así. Debemos ser muy cuidadosos de lo que hacemos cuando no practicamos nuestro deporte. Algunos creen que cuantas más actividades realizamos, mejor, pero lo cierto es que todo lo que se aleja de lo

específico nos resta energía que podría usarse para el deporte o la actividad en la que nos interesa rendir mejor, además de que nos impide descansar correctamente. Si somos corredores y cuando no corremos estamos pedaleando o jugando al tenis, no descansamos. Claro que uno decide qué prioriza, y en deportistas recreativos quizás esté justificado no alcanzar todo el nivel posible en pos de pasarla bien; pero si el fin principal es llegar a nuestro techo en algo, debemos concentrarnos y dirigir la energía allí.

CUIDADOS

Los chequeos médicos, la indumentaria adecuada, la higiene, el buen estado de las instalaciones o el lugar donde entrenamos son otros factores que no debemos descuidar. No dejar ningún detalle librado al azar es el camino correcto hacia los mejores resultados.

SALUD EMOCIONAL

Las emociones juegan un rol preponderante en todo aspecto de la vida, y el deporte no es su excepción. El estrés, la angustia, la ira o la euforia pueden modificar notablemente el rendimiento. Cada individuo es un mundo, y hasta hay quienes en situaciones dramáticas hacen catarsis obteniendo los mejores resultados; pero lo cierto es que llevar una vida emocionalmente saludable, estable y pacífica es siempre el mejor aliado.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Desmotivación, frustración, ansiedad, miedo son aspectos que deben trabajarse. Entrenar la cabeza es tan importante como entrenar el cuerpo. Si competimos, someterse a situaciones similares a la competencia, exponerse cada tanto a las mismas adversidades que pueden presentarse, practicar meditación y/o visualizaciones, y buscar apoyo en compañeros, entrenadores y psicólogos seguramente sean herramientas de gran ayuda. Y entrenar en equipo, siempre y cuando se respeten las individualidades, puede aportar un plus importante para alcanzar mejores resultados, ya que compartir con otros un mismo objetivo aumenta la motivación y la regularidad en los entrenamientos.