

ENTRENAMIENTO INVISIBLE

¿Que es el entrenamiento **INVISIBLE**?

Entendemos por entrenamiento **INVISIBLE** a todas aquellas actividades “cotidianas” que realiza un deportista, fuera de los horarios de entrenamiento, en las cuales el entrenador no esta presente y no las puede ver, es por ello que las llamamos **INVISIBLE**.

¿Cuales son estas actividades?

- **DESCANSO**
- **NUTRICIÓN e HIDRATACION**
- **HIGIENE**
- **ORDEN**
- **RESPONSABILIDAD**

El **DESCANSO** o la recuperación luego de un entrenamiento, es parte del mismo e influye directamente sobre los resultados, de nada sirve haber entrenado muy bien e intensamente si luego no le vamos a permitir a nuestro cuerpo recuperarse correctamente, la mayoría de las mejoras y los aumentos en el rendimiento deportivo se dan luego del entrenamiento y no durante el mismo, de allí la importancia del descanso.

Por otro lado, en la planificación del entrenamiento, el desarrollo de las distintas capacidades tienen un tiempo de recuperación específico para cada una de ellas, si este tiempo de descanso no se respeta, los resultados no serán los deseados y podremos incurrir en un sobreentrenamiento con resultados nefastos para el rendimiento deportivo.

- ✓ Dormir de 9 a 12 hs por día.
- ✓ Respetar los horarios de descanso.
- ✓ Descansar en lugares adecuados en cuanto al confort.
- ✓ De ser necesario acudir a técnicas de recuperación exógenas como mazo terapia, hidro masajes, baños de inmersión, crioterapias, ect.

Con respecto a la **NUTRICIÓN**, todos sabemos que una dieta variada, sana y completa es importante, pero esto no basta cuando se trata de la nutrición de un deportista, así como las distintas disciplinas deportivas tienen necesidades nutricionales diferentes, también varía de acuerdo a las características del entrenamiento y a los distintos momentos del día con respecto a ellos.

A modo de ejemplo, en un fisicoculturista la ingesta de proteínas es mayor que en otros deportes. En los deportes de resistencia, la ingesta de hidratos de carbono es fundamental.

Por otro lado, durante un entrenamiento con sobrecarga es importante la ingesta de carbohidratos para mantener alta la insulina. Antes de una competencia de resistencia de larga duración es fundamental la incorporación de carbohidratos. Luego de un entrenamiento duro es importante alimentarnos dentro de la hora de haber finalizado el mismo para favorecer la recuperación, ya que si dejamos pasar más tiempo para alimentarnos los resultados no son los mismos.

Por otro lado la **HIDRATACIÓN** es fundamental para un buen rendimiento deportivo, no solo hidratarnos durante la actividad sino asegurarnos de llegar bien hidratados, sin dejar de lado la hidratación pos ejercicio, como así también tener la precaución el día previo a la competencia, de no ingerir bebidas diuréticas, como te, café o mate y bebidas colas, que deshidratan al organismo y producen la sensación de sequedad en la boca. Es importante aclarar que no cualquier bebida es igual en cualquier momento, antes y luego de la actividad debemos hacerlo con bebidas hidratantes híper tónicas, pero durante la actividad lo debemos hacer con bebidas iso tónicas de absorción rápida, además hay que tener en cuenta que el agua no produce una correcta hidratación, por la falta de algunas sales minerales y carbohidratos.

Cuando nos referimos a la **HIGIENE** personal hacemos referencia a los cuidados que debemos tener sobre nuestro organismo que puedan perjudicar nuestro rendimiento deportivo, a saber.

- ✓ Ducharnos siempre luego de cada entrenamiento, aun entre doble turno de entrenamiento.
- ✓ Mantener sana nuestra dentadura, libre de caries, a través de un control periódico, pues estas pueden producir lesiones musculares.
- ✓ Entrenar con ropa adecuada a la temperatura ambiente.
- ✓ Mantener el calzado en condiciones.
- ✓ Utilizar protector solar.
- ✓ Atender a las lesiones en tiempo y en forma y con personal idóneo.

Para poder atender a todas estos detalles es imprescindible tener un **ORDEN** personal, ser ordenado en cuanto a:

- ✓ horarios de entrenamiento.
- ✓ Mantener ordenados y en condiciones nuestros elementos deportivos.
- ✓ Preparar y controlar con la anticipación necesaria todos los elementos y aspectos previos a las competencias.
- ✓ Tener un orden para alimentarnos y una rutina horaria para los momentos de descanso.
- ✓ No dejar librado nada en la responsabilidad de un tercero, aunque sea esta su función, chequear todo personalmente.

Dejar de lado alguno de estos puntos no va hacer que perdamos o ganemos un partido, pero todo el conjunto de elementos seguramente influirán positivamente en los resultados

Por otro lado, tener en cuenta todos estos aspectos no nos aseguran el éxito, pero al menos podremos estar tranquilos de haber echo todo lo correcto para alcanzarlo.

“UN DEPORTISTA PROFESIONAL O QUE TOME SU DEPORTE PROFESIONALMENTE, DEBE ACTUAR COMO TAL DURANTE LAS 24 HS DEL DIA”

Profesor Hugo Bonigo

Preparación Física de Competición y Alto Rendimiento