

Estrategias “reales y probadas” para garantizar el Entrenamiento de calidad

El concepto de Entrenamiento de calidad es relativamente fácil de entender, pero es a menudo difícil de aplicar diariamente. Probablemente se pueda identificar en uno mismo, y en otros, cuando se tienen "días de Entrenamiento de calidad" frente a esos días en los que sólo se va con el movimiento. El entrenamiento de calidad, una característica de los deportistas de élite, se trata de constantemente hacer del entrenamiento un esfuerzo desde lo físico, técnico y mental llevando intensidad, esfuerzo, e intencionalidad al campo de Entrenamiento. Entrenar “con calidad” mejora tanto un entrenamiento dado, así como posteriores actuaciones competitivas.

Por lo tanto, vale la pena el esfuerzo en desarrollar estrategias para facilitar la práctica de calidad. Entre las estrategias identificadas que se pueden utilizar para mejorar el entrenamiento se incluyen: el establecimiento de objetivos, mantener los objetivos de la competencia en primer plano, dejar a un lado la “mochila del día”, el manejo del auto-diálogo y la constante búsqueda de la perfección.

A continuación se especifican estrategias "reales y probadas" para facilitar un Entrenamiento de calidad volcadas en las opiniones de entrenadores y atletas:

"Utilizamos señales de Entrenamiento para mantenerlos enfocados en la mecánica correcta. Usamos sólo unas pocas a la vez, de lo contrario los atletas están pensando demasiado y su movimiento se convierte en algo muy mecánico. El uso de las señales de entrenamiento ayuda a mantener al atleta mentalmente comprometido en el proceso de desempeño y le ayuda a centrarse en los aspectos críticos de la técnica correcta."

"Los atletas tienen una tendencia a ser un poco perezosos durante los trabajos de drills, debido a su carácter repetitivo. Por lo tanto, antes de cada ejercicio, se toman unos segundos para visualizar el drill, así pueden ver y sentir una ejecución correcta. Hemos encontrado que las habilidades se desarrollan más rápido cuando podemos conseguir que los atletas piensen realmente en lo que están haciendo".

"Todos los días, escribo mi objetivo en un cuaderno antes de comenzar a entrenar. Entreno mucho por mi cuenta y hay días que no estoy muy entusiasmado con la práctica y no tengo a nadie que me empuje. Sé cuáles son mis metas más grandes, así que ese tipo de metas no las anoto. Sin embargo, todos los días, escribo algo en lo que tengo que trabajar para mejorar mi rendimiento. Es increíble lo mucho que esto ha ayudado a mi motivación en la práctica."

Cada persona tiene una estrategia única en la que se identifica una nutrición adecuada para antes, durante y después de la sesión, lo que conlleva una mejora de la calidad de su Entrenamiento. Una buena nutrición ayuda a la mejora del rendimiento de entrenamiento (tanto en lo físico como en lo mental).

"Es preferible tomarse un tiempo antes de una sesión de entrenamiento para estar en el marco mental correcto y no sólo “lanzarse” a la sesión. Escucho cierta música para sentirme centrado y mentalizado. Por lo general es la misma música, pero a veces puedo cambiar las cosas en función de cómo me siento. "

"Sé cuál va a ser mi entrenamiento el día siguiente, así que antes de irme a la cama, repaso las partes duras del entrenamiento en mi cabeza. Hago el mismo ensayo mental en algún momento antes de la sesión de entrenamiento - si me parece necesario para estar listo para el desafío."

Por último, alguien señaló que por lo general se entrena en un nivel bastante alto diariamente. Sin embargo, en los días en que él encuentra que "no está metido" en lo que está haciendo, se toma literalmente un descanso. Detiene su sesión, se aleja del ambiente de entrenamiento durante unos

minutos y se re-ajusta mentalmente. Lo hace mediante la identificación de un aspecto en particular para quedar centrado en el resto del entrenamiento.

Estas pueden ser grandes ideas, pero no todas estas estrategias pueden tener sentido para cada persona, debido a su situación particular o los desafíos únicos a los que se enfrenta. Sin embargo, se pueden utilizar estas ideas como punto de partida para el desarrollo de un "arsenal" de estrategias mentales para dar calidad al entrenamiento.

- Suzie Tuffey Riewald, PhD, NSCA-CPT - **“Mind Games” - Tried and True Strategies to Ensure Quality Training.** NSCA's Performance Training Journal. www.nscalift.org. Volume 7, Issue 3

Traducción y Resumen: Prof. Sebastián Gil – www.vidatraining.com