

ENTRENAMIENTO INVISIBLE

El deporte actual cada vez es más competitivo, las exigencias son máximas y los jugadores deben estar más preparados que nunca. Estamos observando cada vez más como llegan a la élite, deportistas que sin tener unas cualidades técnicas muy depuradas, llegan a lo más alto, y en cambio otros que en categorías inferiores tenían unas condiciones técnicas envidiables, no llegan a la élite.

¿A qué se debe? Está claro que además de unas buenas condiciones técnicas, hay que añadirles unas muy buenas condiciones físicas. Hoy día la juventud tiene una gran variedad de oferta y mayor libertad horaria también. Hace no más de diez años, llegar a casa más de las doce de la noche era privilegio de los mayores de 18 años, en la actualidad a esas horas son muchos los jóvenes que están en la calle divirtiéndose de diferentes maneras.

Debido a la transformación tan importante que ha sufrido nuestra sociedad, cada vez es más complicado llevar una vida saludable para la práctica deportiva, el deportista no es una persona normal, sus exigencias son mucho más intensas que de una persona normal. Es aquí donde empieza a tomar un mayor protagonismo lo que se denomina ENTRENAMIENTO INVISIBLE, que además cuando se les comenta a ellos no les dan importancia.

¿Qué es entrenamiento invisible? Muy fácil, el enunciado ya nos da su definición. Invisible es algo que no se ve, pero que influye de gran manera en el rendimiento de un deportista y que le diferenciará del resto, además hoy en día quizás sea el más complicado para la juventud por lo que hemos dicho anteriormente de la gran oferta de actividades y entretenimientos que se les ofrecen a los jóvenes. Con los agravante de la hora y forma de divertirse.

Voy a enumerar algunos de estos factores que influyen en el entrenamiento invisible y que son todos aquellos, que no puede controlar el entrenador:

La alimentación, ante las prisas y comer demasiado en la calle, son muchos los jóvenes que comen en centros comerciales, comidas ligeras y poco equilibradas. El tiempo de descanso, aunque la juventud crea que durmiendo 8 horas tiene bastante, al deportista le hace falta hasta 10. Pero a veces aún durmiendo bastante, no lo hace en el horario adecuado, no es lo mismo acostarse a las 3 o 4 de la madrugada, que a las 12 de la noche. Las bebidas alcohólicas que en ocasiones se ingieren, cerveza, ron, cubas libres, y otros... Los jóvenes de hoy, toman contacto con estas bebidas demasiado pronto. El tiempo libre no saben ocuparlo con actividades alternativas que nos les influya en su rendimiento. cada vez son más los jóvenes que se lesionan fuera del entorno de su equipo por jugar con sus amigos y no tener precaución. La vida de relación también influye en lesiones y en el rendimiento deportivo. La higiene y el cuidado corporal; una uña mal cortada, andar descalzo en los vestuarios, utilizar medios de desplazamientos inadecuados (motos, vehículos muy rápidos...), no tener una buena higiene bucal... Aún podríamos enumerar muchos factores más que tienen gran importancia en éste del entrenamiento invisible y que aunque algunos no crean pueden influir en que un equipo consiga o no los objetivos propuestos en un principio.



Los padres y las madres tienen más influencia en estos factores que los propios entrenadores, y es aquí donde deberían concienciarse para poder ayudar a sus hijos/as, si quieren que sean buenos deportistas y lo que es más importante, personas sanas con una vida larga y de más calidad.