

# TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO

## CAPITULO 67°

### “ESE – OTRO – ENTRENAMIENTO”

En esta revista vamos a insertar una colaboración de nuestro amigo **David Peris Delcampo**

Cuando nos acercamos a cualquier competición de atletismo podemos observar cómo antes de cada prueba, los atletas se comportan de distinta manera: hay algunos que no tienen ningún problema en poder hablar con los compañeros que están alrededor; otros que están, desde mucho antes de su prueba totalmente absortos en sus pensamientos; atletas que se dedican a hacer su calentamiento de forma más o menos organizada a “su bola” sin hacer caso de otros; unos se mueven muy deprisa, como si quisieran acabar pronto; algunos se cogen su tiempo para hacer lo que consideran adecuado para los momentos previos de la competición... Todo ello es reflejo de una mayor o menor tensión, un cierto estado de nerviosismo, inquietud... o tal vez un estado ideal para la competición a la que va a hacer frente cada atleta. Y todo eso influye, en mayor o menor medida, en el rendimiento que va a tener el atleta en la competición a la que va a tener que enfrentar.

En esos momentos previos a la prueba, es cuando el o la atleta generalmente se prepara para disponer adecuadamente su cuerpo para poder competir, para no sufrir lesiones, para estar “caliente”, por lo que se hacen unos ejercicios *físicos* que dispondrán al cuerpo a punto para la prueba, se hace un calentamiento para que el cuerpo esté *físicamente* preparado. Y tal vez para conseguir esto sea necesario realizar una serie de ejercicios delimitados para lograr los efectos que se pretenden conseguir: que el cuerpo esté *físicamente* preparado para competir. Probablemente, este tipo de calentamiento será distinto en cada modalidad (por ejemplo no será igual para un velocista que para un lanzador de peso), pero lo que sí parece claro es que todo el mundo hace el calentamiento *físico* antes de su prueba, con unas u otras características, pero todos los atletas tienen su forma de prepararse *físicamente* para la competición.

Indudablemente, este tipo de calentamiento *físico* es necesario para afrontar con garantías la competición, pero, ¿es suficiente con tener el cuerpo preparado *físicamente* para competir? Ciertamente es preciso, pero también hay otros elementos que determinarán el buen funcionamiento del atleta en la competición. Para cada deportista existe una *situación ideal* o *estado de funcionamiento óptimo* donde cada atleta *rinde* mejor; que tiene que ver con su *estado físico*, pero también con otros aspectos.

Por ejemplo, es importante que el atleta sea capaz de controlar su **nivel de tensión** en los momentos previos a la prueba, aumentándolo, manteniéndolo o disminuyéndolo según el sea más o menos adecuado para el deportista. También es necesario que el o la atleta sea capaz de **atender** a aquello que sea relevante y no distraerse; o bien **pensar en la competición** en su justa medida, teniendo preparada su **estrategia**, si se da el caso... es decir, debe saber cómo lograr su *estado de funcionamiento óptimo*, en el que el o la deportista puede rendir a su máximo nivel.

Y para ello, el o la atleta debe tener presentes dos cosas: conocer cuál es su *estado de funcionamiento óptimo* (que podrá ser diferente a cada atleta), y las *estrategias* (que también podrán ser distintas según atleta) que puede utilizar para alcanzarlo en el momento adecuado. Así, en los momentos previos de la competición, si un deportista es capaz de saber qué es lo que tiene que hacer para lograr estar a su nivel adecuado de funcionamiento (tensión ajustada, autoconfianza, atención, motivación...), será también capaz de planificar

lo que tiene que hacer para estar “a tope” en el momento de la prueba; es decir, podrá realizar un calentamiento no sólo teniendo en cuenta su cuerpo físicamente, sino además también otros aspectos psicológicos que influirán en actuación en la competición; siempre pensando en el máximo rendimiento del atleta.

En cualquier competición podemos ver diferencias significativas entre deportistas o incluso entre atletas de distintas nacionalidades en relación a las acciones que realizan previamente a la competición. De esta forma, podemos ver cómo, por ejemplo, existen discrepancias entre las conductas o tipo de preparación de un deportista americano (donde se observa cómo, inmediatamente antes de la prueba, pueden mostrarse más “activos”) que otro del Este de Europa (que parecen estar mucho más “concentrados” en sí mismos).

Así, es necesario que cada atleta empiece la competición en el mejor estado posible. Para ello, realizará un buen calentamiento *físico*, y también utilizará sus estrategias necesarias (calentamiento “*psicológico*”) para lograr situarse en su *estado de funcionamiento óptimo* (posiblemente distinto a cada atleta) y que le permita rendir a su máximo nivel posible en la competición.

**David Peris Delcampo**

Psicólogo Deportivo · Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte  
(U.N.E.D.) · Profesor del Máster en Psicología del Deporte del Colegio Oficial de  
Psicólogos de Valencia