

# TEORIAS DEL ENTRENAMIENTO

## CAPITULO 68°

### “MIERCOLES JUNTO A J.A.CARRILLO”

Durante mi formación como psicóloga del deporte he podido disfrutar de un periodo de prácticas en este gran club. Son innumerables las cosas que he aprendido gracias a muchos atletas, padres y madres, familiares.... Y son muchos los recuerdos que guardaré para siempre.

Entre otras funciones y tareas, dediqué mucho tiempo a la observación, tarea fundamental en psicología. Unos de mis días preferidos eran los miércoles. ¿Qué ocurría ese día de la semana?

Los miércoles, algunos atletas (todos de la modalidad de marcha atlética) de diferentes clubes realizaban su entrenamiento, que denominaban “largo”. Esos días podía disfrutar de la compañía de J.A. Carrillo, entrenador ampliamente reconocido en esta disciplina, al que siempre admiraré. Yo aprovechaba para empaparme de cualquier detalle posible de este deporte, lo que me permitía llegar a diversas reflexiones. Entre ellas, como podían, a pesar del cansancio, dolores, malos días, estrés y viajes, entre otros factores, continuar kilómetro tras kilómetro. ¿Quién llega más lejos? ¿El que tiene predisposición genética que le es favorable para soportar? O ¿podría ser que durante este tipo de entrenamientos no solo estuviesen entrenando a nivel físico y técnico, sino que también a nivel mental (incluso sin ser conscientes)?

Un concepto ampliamente estudiado en psicología del deporte, que cada vez nos suena menos raro, es resiliencia. Esa capacidad para resurgir, para afrontar las adversidades, salir lo más ilesos posibles y no solo eso, sino salir reforzados, con más recursos y con más creencias en nuestras propias habilidades.

Se trata de una cualidad estable, pero al mismo tiempo situacional. Aunque es cierto que existe un perfil resiliente, está demostrado que se trata de un aspecto el cual podemos trabajar de manera específica.

Por un lado, el deporte de alto rendimiento, tanto deportistas como entrenadores vive diversas situaciones estresantes, presiones, incertidumbres... y es que en el mundo del deporte, hay que superar obstáculos constantemente para la consecución de objetivos junto a un bienestar óptimo. En este sentido, encontramos numerosos estudios que afirman una relación positiva entre resiliencia y rendimiento. Por un lado se entiende que los deportistas y entrenadores tienen que enfrentarse a las adversidades y superarlas, desarrollando mayores niveles de resiliencia y otras cualidades positivas que además de favorecer el rendimiento también repercuten positivamente en la calidad de vida, pudiendo transportar estas habilidades a la vida extradeportiva. Esta variable, además de beneficiar al rendimiento, también nos protege de diversas patologías negativas. En un estudio llevado cabo por Rodríguez, J., Ortín, F. y Alcaraz, A. (2015) los resultados mostraron que los atletas con un perfil menos resiliente, demostraban un estado de ánimo más negativo para afrontar entrenamientos exigentes. Sin embargo, los atletas con puntuaciones más elevadas en resiliencia, mostraron un estado de ánimo más positivo y favorecedor en situaciones de entrenamiento. Como vemos, es “el pez que se muerde la cola”, un atleta o entrenador, que afronta mejor las adversidades, tiene a su vez dos consecuencias positivas, favorece el rendimiento y favorece el bienestar y calidad de vida,

y esto a su vez, aumenta los niveles de resiliencia.

Por otro lado es importante recordar a los que disfrutamos del deporte de otra forma, realizando actividad física por disfrute y ocio. De nuevo encontramos numerosos estudios que nos afirman los beneficios psicológicos que acarrea llevar una vida activa, y entre ellos encontramos también un aumento de la resiliencia. Por lo que si todavía no te has introducido en el mundo del deporte y la actividad física, ya tienes motivos más que suficientes para emprender un nuevo reto.

En conclusión, muy probablemente, estos atletas que yo observaba, no solo entrenaban a nivel físico y técnico, si no que cada km superado fortalecían su resiliencia y en consecuencia su capacidad para afrontar la adversidad. De modo que, nos encontramos ante un aspecto psicológico que al igual que otros muchos, se puede trabajar de manera sistemática, con rigor científico y en definitiva, se puede entrenar.

**Julia Rodríguez**

**Psicóloga deportiva**