

El lado invisible del entrenamiento: El descanso

Nahila Hernández San Juan

Yo se que es difícil asimilar la idea de que es posible mejorar el rendimiento deportivo sin aumentar el nivel de entrenamiento. Se puede ser mejor corredor, sin correr más. Es obvio que cuando se pasa de un estado de inactividad con una forma física pobre a entrenar con cierta regularidad, la mejora es evidente. La forma física progresa, así como la resistencia y, por supuesto, el estado de ánimo. Sin embargo, los resultados podrían ser incluso aún más evidentes gracias al entrenamiento invisible. ¿Qué es el entrenamiento invisible? La denominación es literal, porque el entrenamiento invisible incluye pautas y hábitos que por norma general se realizan fuera del tiempo de las actividades deportivas específicas.

Aunque parezca que el descanso no contribuye a mejorar nuestra forma física, es uno de los condicionantes básicos para tener un verdadero progreso deportivo. La recuperación es clave para asimilar los nuevos estímulos y para estar completamente preparados para la próxima sesión. Cuando se empieza a correr, la sensación es que, pese al cansancio, necesitamos correr todos los días para seguir mejorando rápidamente: Grave error. Este comportamiento solo llevará al camino del sobreentrenamiento o, lo que es peor, las lesiones. Dentro de ese proceso de descanso, podemos incluir el simple hábito de dormir y hacerlo con sueño de calidad, pero también se puede ayudar a nuestro cuerpo con la recuperación mediante estiramientos, masajes de descarga con rodillos de espuma. La alimentación y la hidratación son fundamentales.

"Como hago deporte, puedo comer lo que quiera". Esta afirmación suele ser una de las más repetidas entre los deportistas que acaban de empezar a entrenar su cuerpo. Sin embargo, aunque se practique ejercicio físico con regularidad e intensidad, cuidar la alimentación también es parte del entrenamiento invisible. Llevar una dieta rica y equilibrada favorece la recuperación del organismo tras los entrenamientos y, por supuesto, nos mantendrá llenos de energía y preparados para los entrenamientos futuros que tengamos en mente. El ejercicio nos ayuda a mejorar la forma física, y acompañarlo de una buena alimentación, acelerará ese cambio.

Al mismo nivel de importancia que la alimentación está la hidratación: es simplemente vital. Antes, durante y tras el entrenamiento, con especial importancia a la hidratación en periodos del año más calurosos. Todo esto forma parte del entrenamiento invisible, pero no es lo único: mantener una buena higiene personal, las ayudas externas en forma de complementos alimenticios o técnicas de recuperación más avanzadas como los baños de contraste o la cruiterapia, el cuidado psicológico (motivación, buena conciliación entre la vida deportiva y la familiar) y un largo etcétera de detalles que, en conjunto, no están dentro de esas sesiones semanales de 'running', pero que sí nos harán mejores corredores.

Hablemos del descanso

El cuerpo: Las estructuras corporales implicadas en el movimiento sufren microroturas durante el entrenamiento y es en el descanso cuando se produce su reconstrucción llegando a una resistencia y funcionalidad superior:

- 1- Los músculos: Al contraerse y descontraerse tantas veces durante la carrera, la musculatura de las piernas principalmente sufre microdesgarros en sus fibras por ello el descanso es de suma importancia para que puedan regenerarse y adaptarse a posteriores esfuerzos más exigentes. Durante los periodos de inactividad el músculo crea nuevas, mejores y más resistentes fibras musculares. Además, dentro de los músculos es donde se almacena la mayor parte de la gasolina del cuerpo, que es lo que llamamos glucógeno muscular y que cuando se acaba nos sentimos lentos y apáticos, por lo que su relleno es primordial durante el tiempo de descanso para poder entrenar más y mejor.

- 2- Los huesos: El esqueleto es el soporte corporal; y durante la carrera, sufre tracciones e impactos que conllevan un alto estrés en los huesos implicados. Con el descanso, éstos sufren una nueva reorganización ósea para aguantar esos esfuerzos, creando una firmeza aún mayor ante los impactos repetidos contra el suelo.
- 1- Los tendones: Los puntos de anclaje entre los huesos y los músculos tienden a sufrir muchísimo durante la carrera debido a las múltiples y grandes tensiones generadas en ellos. Si a esto unimos que están poco vascularizados, un incorrecto reposo implicará una escasa regeneración de los mismos y altísimos riesgos de lesión.
- 2- Los ligamentos: Son los refuerzos que dan estabilidad a las articulaciones, y aunque en la carrera no tienen que trabajar en exceso debido a que no hay movimientos bruscos como en otros deportes, si que el hecho de repetirse muchas veces los mismos movimientos hacen que se degeneren. Será en el descanso cuando recuperen sus cualidades, que les permitirán seguir realizando sus funciones de sujeción articular.
- 3- Las articulaciones: Son las bisagras de nuestro cuerpo y su uso reiterado durante la carrera produce degeneraciones e inflamaciones en los cartílagos y el líquido sinovial, lo que implica que se necesite un correcto reposo para que no se altere su funcionalidad.

A nivel orgánico o de sistemas: A veces solo nos fijamos en descansar muscularmente y ya está, pero durante el entrenamiento no solo sufren las estructuras comentadas sino que los órganos internos que también se agotan. Por ello, el descanso permite a los diferentes órganos recuperarse del esfuerzo acontecido durante el entrenamiento:

- 1- Hígado: En el hígado tienen lugar reacciones químicas para transformar las sustancias resultantes de las combustiones metabólicas acontecidas durante la carrera. Además, él tiene también un depósito de glucógeno, que aunque más pequeño que el de los músculos, también debe rellenarse durante el descanso para sentirnos con más energía, pues de él depende en gran medida que el cerebro se abastezca de la glucosa que necesita para su normal funcionamiento.
- 2- Pulmones: Cuando corremos los forzamos al máximo, produciendo una irritación pulmonar que se ve disminuida durante el descanso, momento en el que los pulmones se adaptan para ser más efectivos en su intercambio de gases y conseguir mayor capacidad respiratoria.
- 3- Corazón: Es el músculo que más veces se contrae, y durante el ejercicio su trabajo se multiplica hasta por 4, por lo que necesita descanso para que su funcionalidad se vea mejorada con el tiempo. Si no se descansa correctamente las pulsaciones en reposo subirán, lo que iría en contra del objetivo buscado que es adaptar el corazón para que con menos latidos y por tanto menos trabajo bombee la misma cantidad de sangre a los músculos.
- 4- Riñones: Son los grandes depuradores del organismo, y teniendo en cuenta que durante el esfuerzo de la carrera se incrementan los metabolitos y sustancias de desecho, éstos tienen que trabajar más de lo normal para filtrar esos desechos de la sangre, por lo que necesitan un descanso sin el cual, dichos órganos se fatigarían y no recuperarían sus funciones vitales.
- 5- Estómago e intestinos: Sufren un colapso circulatorio durante la carrera como consecuencia de la falta de sangre, que se concentra principalmente en los músculos de las piernas. Es por ello que necesitamos descansar para que puedan funcionar normalmente y cumplan su función en el proceso de nutrición del organismo, algo imprescindible para la recuperación del resto de estructuras y órganos.
- 6- A nivel sanguíneo: Además de la recuperación de estructuras y órganos, también tenemos que hablar de una recuperación de la sangre. Cuando corremos sufre un gran estrés, y no solo porque se llena de sustancias y productos de desecho procedentes del incremento metabólico, sino porque la hemoglobina, que es la que transporta el oxígeno por todo el cuerpo para la combustión energética, se rompe en un número muy elevado debido a los impactos repetidos contra el suelo y necesita una reconstrucción que solo se produce durante el descanso. La tendencia cuando no descansamos lo suficiente es a tener anemia, y puede ser una anemia "latente" en la que aunque aparentemente tengamos bien los valores de hemoglobina y hematocrito, los depósitos de ferritina se ven alterados debido a esta mayor destrucción de hemoglobina, lo que supone una merma del rendimiento del corredor.

Mentalmente, el descanso supone una relajación extra al organismo que posibilita la óptima recuperación física.

- 1- Cuando hacemos ejercicio se activa el sistema nervioso simpático, mientras que cuando descansamos se activa el sistema nervioso parasimpático, imprescindible para la correcta recuperación y adaptación orgánica.

- 2- Si estamos activados a todas horas y todos los días, el “punch” de endorfinas (droga natural que segrega el cuerpo al terminar de correr ya no va a tener el mismo efecto por lo que no vamos a disfrutar tanto de la actividad.
- 3- Permite analizar el trabajo realizado y comparar la correcta evolución en el entrenamiento. Si entramos en una dinámica de entrenar siempre y todos los días, lo más fácil es que nos cueste realizar una correcta progresión.
- 4- Psicológicamente nos preparará para futuros entrenamientos, pues el haber descansado nos genera un ligero estrés que nos hace, generalmente, salir con mas ganas en el siguiente entrenamiento.
- 5- Sirve para desconectar momentáneamente para así poder disfrutar más del deporte los días que entrenemos, y por tanto la calidad de los entrenamientos se verá favorecida.
- 6- Descansar adecuadamente implica tener un sueño más placentero. El que nunca descansa tiene alterados sus ciclos de sueño y vigilia, lo que hace que vea mermado su rendimiento.

Todos sabemos que para descansar hay que cansarse, ya lo dice la palabra: des-cansar. Pero también es necesario saber que no por más cansarse se entrena más, lo importante será ir adaptando poco a poco el organismo al esfuerzo y eso se consigue mediante el descanso adecuado. Consideremos, el descanso como una parte importantísima de nuestro entrenamiento. Cuando la mente nos pide “actividad” en un día de descanso se puede descansar de una manera activa, como dando un paseo caminando o en bicicleta, pero nunca salgas a correr. Si fuerzas la maquinaria y sigues corriendo el día de descanso, estarás sobreentrenándote y podrías lesionarte. El descanso del corredor es tan importante como el entrenamiento es el descanso. Recordar que es en el descanso cuando el cuerpo se adapta y progresa, y sin él sería imposible obtener mejoría. Es preferible descansar de más que no de menos.

Sobre Nahila Hernández San Juan

Con mas de 30 años de experiencia profesional híbrida, Nahila ha ocupado puestos gerenciales y directivos en las áreas: Comercial, Logística y Marketing; en empresas multinacionales, locales y emprendimientos propios. Los últimos 10 años dedicó parte de su tiempo al coaching, las conferencias, los talleres, el mentoring, la consultoría y la capacitación. Pero mas importante aún es su experiencia de vida personal y deportiva extraordinarias, que han fomentado el desarrollo de habilidades transversales fundamentales en el mundo real.

Máster en Coaching, Balance Emocional y Mindfulness, Máster en Negocios y múltiples especialidades; considerada una de las mejores ultramaratonistas extremas, Nahila nos comparte su visión sobre diversos temas con un metodología única y diferenciada.

Si te interesa el coaching personal, deportivo, negocios o de vida; profundizar en algún tema particular, contáctanos en:

Correo: nahila.hernandez@rompiendo-limites.com

WhatsApp (+56) 9 56 492 928

Web: <http://nahilahernandez.com/>

Página Facebook: [@nahilahernandezj](https://www.facebook.com/nahilahernandezj)

Instagram: [@nahilahernandez](https://www.instagram.com/nahilahernandez)

Twitter: [@nahilahernandez](https://twitter.com/nahilahernandez)