

El Poder de la Paciencia

por Ross Enamait – Publicado en 2008

Como entrenador, a menudo enfatizo la importancia de un diseño inteligente de programa de entrenamiento.

Variables como la selección de ejercicios, intensidad, frecuencia y volumen deben monitorearse cuidadosamente. Sin embargo, reconocer la necesidad de repasar estas variables no es suficiente. Nosotros, como entrenadores siempre estamos buscando encontrar *mejores maneras*. Buscamos en todos los journals mensuales en busca de nuevo material para pasarles a nuestros atletas. No es raro pasarse varias horas cada semana leyendo nuevas investigaciones y releendo las investigaciones. Esta sed de conocimiento debe extenderse, porque el conocimiento es un arma poderosa. Nunca crítico a nadie que esta ansioso de aprender y mejorar. Aun así, cuando buscamos nuevos y mejores métodos para nuestros atletas, a menudo olvidamos compartir consejos que parecen obvios con ellos.

En las palabras del premio Nobel Ander Gide:

“Las cosas mas importantes para decir son aquellas que a menudo pienso que no son necesario decir las – porque son demasiado obvias.”

Guiados por estas palabras, es imperativo comunicarles la importancia de la paciencia. Todos oímos alguna vez que la paciencia es una virtud, pero en realidad muy pocos viven esas palabras. Entrenadores y mentores regularmente predicen la importancia del trabajo duro, pero pocos comparten esa pasión cuando recalcan la importancia de la paciencia. Quizás la paciencia es un prerrequisito asumido, pero todos sabemos de las faltas de asumir conductas.

Paciencia es una Virtud

Merriam Webster define la paciencia como mantener la constancia a pesar de la oposición, dificultad, o adversidad. Un atleta que es paciente vera un desafío desde el principio al final, a pesar de las dificultades encontradas en su viaje. La paciencia es más que una virtud, es un arma poderosa.

El famoso novelista Leo Tolstoy (quizás mas conocido por Guerra y Paz) resumió la importancia de la paciencia con la siguiente frase:

“Las dos armas mas poderosas son la paciencia y el tiempo.”

Y aunque sus palabras no fueron dirigidas al ejercicio, usted difícilmente hallará un mejor consejo. Sin paciencia y tiempo, no espere conseguir nada. Hasta un atleta que trabaja duro pero es impaciente fallará en alcanzar sus metas a largo plazo. Trabajar duro en cada sesión diaria no es suficiente si estas sesiones no se acumulan en un contexto global, significativo. He visto muchos atletas buenos vencidos por la

impaciencia. Entrenan duro todos los días, pero no son lo suficientemente pacientes para ver metas a largo plazo. Su falta de paciencia les niega su trabajo duro y sus planes muy bien diseñados. Hasta el programa mas sofisticado no sirve de nada si el atleta no es paciente para progresar de a un paso por vez.

Plantar una Semilla

Alguna vez cosechó manzanas? Imagínese usted mismo recogiendo fruta fresca de un gran árbol. Usted ve la fruta, la toma, y la come. Nunca vio la semilla que generó el árbol. Solamente ve el resultado.

Si planta una semilla de manzano hoy, no espere comer manzanas frescas la semana siguiente. Debe ser paciente si quiere producir resultados que valgan la pena. Este concepto simple también se aplica al mundo del fitness y el deporte. No espere lograr nada significativo en pocos días o semanas. Prepárese para un largo camino lleno de baches, obstáculos y dificultades.

Muchos grandes atletas se creen, falsamente, que son dotados genéticamente. Usted ve el resultado final y no puede imaginarse como el atleta progresó hasta un nivel tan impresionante. Lo que pocos logran darse cuenta, es que ese atleta no es nada más que paciente y diligente.

Por desgracia, la paciencia no vende bien, entonces es raro que usted oiga mencionarla. Mucho de la industria del fitness se enfoca solamente en ingresos. Si la verdad no vende, la verdad no se menciona. La gente quiere resultados rápidos en nuestro mundo actual de gratificación instantánea. Lo rápido se vende bien. Lo lento y constante no. La industria del fitness sabe lo que quiere el consumidor (resultados rápidos), y esta dispuesta a satisfacer estos requerimientos. Si algo lleva tiempo para lograrlo, puede estar seguro que no aparecerá en un comercial televisivo. La gente quiere resultados ayer, no mañana.

Puedo entender la obsesión con la gratificación instantánea. Si podemos hacer algo rápido, por que no hacerlo? En teoría, la idea tiene su merito, pero en la realidad simplemente no es verdad. La tecnología puede automatizarse, pero no el cuerpo humano. Los cambios positivos llevan tiempo.

La impaciencia es quizás la razón numero uno de por qué los atletas fallan en lograr su potencial. El atleta pone metas, trabaja en ello algunas semanas, no ve el progreso que esperaba, entonces abandona la idea y se mueve a otra meta. Este ciclo continúa una y otra vez. Luego de varios meses de idas y vueltas, atleta no es mejor que cuando empezó. No ha hecho nada sino saltar de un desafío a otro sin ningún resultado.

Otro escenario común ocurre cuando el atleta que se pone varias metas a la vez. Quizás sea diligente, pero no es suficientemente paciente para aplicar una estrategia lenta y constante. Quiere todo ahora y no esta interesado en esperar. Si alguna vez entró a foros de discusión en Internet habrá visto el siguiente mensaje:

“Quiero hacer dominadas con un brazo, jugar al básquet, hacer despegue con tres veces mi peso corporal, corre una milla en 5 minutos, caminar con las manos haciendo al vertical, y hacer 100 abdominales seguidos sin parar.”

Luego el atleta se pone a crear un plan simple de entrenamiento que le permita lograr todas esas metas. Luego de varios meses, el resultado es siempre el mismo. Ninguno. Ha ido rápido a ninguna parte, con poco o nada de progreso en algunas de sus metas.

Quizás el mejor consejo para alguien que ha caminado en esos zapatos venga de Samuel Smiles:

“El camino mas corto para hacer varias cosas es hacer solo una por vez.”

No puedo hacer más que recalcar la importancia de esta simple afirmación. Si usted desea lograr varios objetivos, comience a trabajar de a uno por vez. Si decide hacer todo de golpe, no logrará nada. Puede servir como suplemento para su plan principal de entrenamiento.

Por ejemplo, suponga que usted desea lograr un rollout parado con la rueda abdominal. Comience trabajando con la progresión requerida como adición a su programa regular de zona media (o fuerza). Trabajar hacia esta meta es una simple adición. No hay necesidad de cambiar todo su plan para acomodar una simple meta. Con un esfuerzo consistente, eventualmente conquistará el ejercicio. Marque el objetivo en su lista y prepárese para un nuevo desafío. Se sorprenderá de cuanto puede lograr con este enfoque lento y constante del entrenamiento.

Lesiones y Resultados Retardados

Lesiones y resultados retardados son dos parientes cercanos de la impaciencia. Una atleta impaciente busca atajos que no existen. A menudo muerde más de lo que puede masticar. Las dominadas a un brazo son un ejemplo perfecto. Si usted se apura con este ejercicio, puede garantizarse un dolor de codo. La adaptación lleva tiempo, particularmente cuando lidiamos con tendones y ligamentos. Este ejercicio no es para manejarlo en una o dos semanas solamente. Como mínimo espere varios meses, y no se sorprenda si le lleva más de un año. Sin paciencia, nunca logrará dominarlo. Quizás se distraiga debido al bajo ritmo de mejora, o se apura en el proceso y se ve forzado a abandonar debido al dolor. La única forma de lograr el desafío (cualquier desafío) es con una dosis igual de trabajo duro y paciencia.

Los resultados retrasados también se relacionan con la impaciencia. Este problema a menudo retrasa a atletas altamente motivados. Son muy ambiciosos y no creen en la calidad en vez de la cantidad. Mas trabajo es su solución para los problemas de objetivos. Por desgracia, la impaciencia sobrepasa a la ambición. A menudo los atletas de fuerza a menudo sufren de este problema. Los días de descanso y recuperación los consideran días perdidos. En la mente del impaciente, por que perder tiempo con descanso cuando podrían estar levantando en vez de eso? El impaciente no tiene tiempo para la recuperación y restauración. No es duro, entonces no puede hacer bien, no?

Mall!!!

Si usted levanta pesas hoy, no espere mayores ganancias de fuerza cuando se despierte mañana. El tiempo y la paciencia son críticos para la reparación de tejidos y crecimiento. Los medios activos de recuperación y restauración no deben pasarse por alto. Nadie niega la importancia del trabajo duro, pero el trabajo duro solamente no es suficiente. Piense en usted levantando pesos máximos. Si intenta varias series sin descanso, no va a levantar nada cercano a su máximo! Se necesita un descanso adecuado entre series cuando se trabaja con cargas cercanas al máximo. Si usted es impaciente y se apura, su entrenamiento de fuerza sufrirá. La importancia del descanso también se aplica al plan de entrenamiento general. Si no se obtiene el descanso adecuado entre entrenamientos de fuerza máxima, puede garantizar la aparición de resultados retrasados...

No deber sorprender que el descanso sea una parte integral de la secuencia conjugada de un sistema de entrenamiento. El descanso permite al cuerpo supercompensar del entrenamiento pasado. Aprovechar el efecto retardado de la carga es la base del sistema. Si nunca se invierte tiempo en restaurar el cuerpo, la supercompensación nunca ocurrirá. Por desgracia, los atletas impacientes a menudo subestiman la importancia de la restauración del cuerpo y la periodización cíclica de las cargas. (aumentos y disminuciones). Estos atletas a menudo hacen ganancias tempranas, luego se estancan, y son incapaces de trabajar constantemente durante todo el plan. Su problema no se refiere a la ética de trabajo. Su impaciencia socava su intensidad.

Mi Propia Historia

Personalmente, pasé mucho menos tiempo entrenando para fuerza pura que la mayoría, y aun así soy bastante mas fuerte que muchos de los que pasan mas tiempo entrenando la fuerza. Es un caso simple de calidad sobre cantidad, pero no siempre fue de esta manera para mí. Les puedo contar sobre paciencia e impaciencia, porque viví en ambos extremos del espectro. Durante mucho tiempo en mi vida, yo era de todo menos paciente. Cuando era mas joven, era ignorante. Mi trabajo era esporádico. Ahora que he crecido, soy más sabio, y considero a la paciencia mi mayor atributo. Por desgracia para mi, me llevo mucho tiempo para reconocer la importancia de la paciencia. Ahora estoy en mis 30`s y mucho mas capaz de lo que jamás fui en mis 20`s. Mi genética no cambió, pero todo lo demás si. En años recientes, he logrado metas del ejercicio que en un momento consideraba imposibles para mí.

Mi gran cambio fue aprender a ser paciente cuando encaraba un nuevo desafío. En esta etapa de mi vida, si me propongo hacer algo, lo voy a hacer. Solo es cuestión de tiempo. Siempre supe que la paciencia era importante, pero saberlo es solo la mitad de la batalla. Sin acción, el conocimiento no sirve. Solo piense en la cantidad de libros que existen en el mercado hoy en día. La información está allí para que el público la lea. No es lectura prohibida. Cualquiera puede leer y aprender. Desafortunadamente, saber y hacer no es lo mismo. Muchos atletas simplemente no tienen la paciencia para poner en práctica su conocimiento. Yo cometí ese error durante varios años. No tenía tiempo para tener paciencia, y sufrí por años a causa de eso.

Como peleador joven, me rompí la mano arriba del ring. Fui impaciente y nunca me di tiempo para curarme. Volví a la acción muy pronto. Me rompí la mano de vuelta, y de vuelta y de vuelta. Fue un problema repetitivo que podía haberse evitado por completo con paciencia. Mi impaciencia no solo retrasó mi desarrollo atlético, sino que me llevó a

lesiones repetidas. Ahora que soy mayor, pienso en todas las lesiones por entrenamiento que pude haber evitado en los últimos 10 años. Soy bastante más capaz físicamente, y vivo sin dolor ni lesiones.

Si hay una cosa que debe comprender de este artículo, espero que pueda aprenderlo de mis errores. Continúe entrenando con intensidad, pero reconozca la importancia de la paciencia. Habrá veces que parece que el progreso se mueve a velocidad de tortuga, pero abandonar la meta por completo no es la solución. Después de todo, ¿quién dijo que la vida sea fácil? Si usted quiere algo, prepárese para pagar el precio, lo cual significa prepararse para un viaje largo y difícil. Y cuando tenga dudas, recuerde que aquellos que permanecen constantes y diligentes a menudo exceden hasta sus más altas expectativas.

Traducción al español: Dr. Javier J. Sáez
Director Escuela Chaqueña de Pesas
jjsaez@arnet.com.ar