



LA BRÚJULA DEL RENDIMIENTO



**10 estrategias prácticas y originales para
controlar la mejora de tu rendimiento deportivo**

UN EBOOK DE
BEHIND THE ATHLETE

Introducción

- Sea cual sea tu nivel actual.
- Para diferentes actividades deportivas.
- Sin necesidad de material.

Realizamos a diario actividades y entrenamientos, ya sea en nuestro deporte principal, o en una actividad complementaria. La pregunta es: ¿Cómo sabes que estás mejorando en lo que haces?

Puedes tener la sensación de que sí lo estás haciendo, ¿pero es tu percepción o es real? Si entrenas para sentirte bien y tus sensaciones son positivas, pues genial, ya valdría. Pero si quieres ir un poco más allá, te vamos a ofrecer una serie de trucos y estrategias que puedes utilizar para medir tus mejoras en diferentes ámbitos, con valores más objetivos para que los puedas contrastar y veas tu evolución a lo largo del tiempo o en diferentes momentos.

¿Y esto de qué te puede servir?

Muchas veces empezamos con algo y no le damos continuidad, lo dejamos a medias. Puede haber muchos motivos, pero hay una cosa que nos pasa a todos: no nos gusta perder el tiempo (excepto con el móvil).

Si tuviéramos herramientas (sencillas y que no impliquen un trabajo extra) para valorar nuestro progreso, podríamos motivarnos más a seguir con esa actividad, tener mejores hábitos, más continuidad y superarnos.

Quizá piensas que solo una persona experta puede evaluar nuestro rendimiento, y tienes razón, para muchas cosas necesitarás un/a profesional, pero para muchas otras, un grupo de profesionales ha creado este ebook para que lo puedas hacer tú.

Por último, en este ebook no vas a encontrar consejos como:

“Cómprate un pulsómetro” o “Hay una app que se llama Runtastic (o cualquier otra) para medir la distancia que recorres”.

Primero porque seguramente ya lo sabes, y segundo porque si eso fuera suficiente, no estarías aquí.

Vamos a ir un poco más allá, intentando abordar el rendimiento de una forma más completa y entendiendo que todo esto tiene que encajar en tu día a día, donde tendrás que hacer 50.000 cosas más y que todo lo que no te facilite la vida y sea funcional, no lo vas a hacer.

¿Cómo está estructurado este ebook?

Cada una de las 10 estrategias está dividida en dos apartados: Explicación y Aplicación.

En la explicación te contamos de qué se trata y qué variables clave deberías tener en cuenta.

En la aplicación te damos propuestas y ejemplos de situaciones donde lo puedes usar en tus entrenamientos.

¿Empezamos?

ÍNDICE

1. Valora el tiempo que tardas en recuperarte de un esfuerzo. 5

2. Inventa tu propio test fiable. 9

3. Valora el impacto de tus actividades. 13

4. Haz una cata de entrenamientos y valora. 16

5. Mide tu nivel de Wellness. 21

6. Entrena tu percepción del esfuerzo. 25

7. Valora tu estado de ánimo. 32

8. Mejora los test que ya usas, añadiendo un contexto. 35

9. Revisa tu estructura de entrenamientos semanal. 39

10. Convierte 3 recorridos cercanos en 3 pruebas de valoración. 44

Conclusión 47

Anexo 49



1.

VALORA EL TIEMPO
QUE TARDAS EN
RECUPERARTE DE
UN ESFUERZO

Explicación

La recuperación suele ser la gran olvidada e infravalorada del entrenamiento. Nos centramos mucho en lo que podemos conseguir (cuánto tiempo, cuántas series, cuánto peso, cuántos ejercicios, etc.), pero valoramos muy poco como nos afecta ese esfuerzo y la capacidad que tenemos para recuperarnos de él.

Estamos tan centrados en conseguir cosas, que cuando lo hacemos, pensamos que ya hemos terminado. Pero es importante saber que cuanto más rápido recuperes, más en forma estarás. Y esto se puede trabajar de forma específica, simplemente dándole el valor que tiene.

Podemos clasificarlo en dos tipos de actividades:

A) Las que encadenan esfuerzos.

Ejemplo: Un partido de fútbol.

Sabías que a día de hoy, en deportes colectivos o de oposición, donde hay esfuerzos intermitentes, lo que determina el éxito no es hacer una gran acción a alta intensidad, sino cuantas acciones a máxima intensidad eres capaz de repetir, sin bajar el nivel. Eso implica recuperar rápido.

En este tipo de actividades, parece obvio que es importante.

B) Recuperarse de un único esfuerzo prolongado.

Ejemplo: Salir a correr 45'.

Obviamente, en este esfuerzo, en función de la intensidad a la que corres, generarás más fatiga o menos. Pero no estamos valorando eso.

Aplicación

Tendemos a pensar: “Bueno, pues ya he terminado mis 45’. ¡Perfecto!”

Valora lo siguiente:

¿Es lo mismo terminar y estar destrozado o que te duela todo al día siguiente, que terminar tu entreno y al cabo de 2h estar super bien?

Esta situación también se aplica al final de cualquier actividad del tipo “A”, es decir, después de terminar ese partido de fútbol.

→ **Para actividades donde se encadenan esfuerzos** (ej. El partido de fútbol):

Valora subjetivamente tu capacidad de recuperación, busca ese límite de otra carrera más, mira que pasa si encadenas esfuerzos, etc. Ahí tienes una gran oportunidad de mejorar tu rendimiento.

→ **Para actividades de un único esfuerzo** (ej. El running de 45’):

No te quedes solo con lo que has conseguido. Intenta en diferentes días, con la misma actividad o similar, enfocarte en valorar cómo recuperas. Intenta poner un entrenamiento al día siguiente u otra actividad, deja un día o dos de descanso. Ve jugando con todo eso.

1. Valora el tiempo que tardas en recuperarte de un esfuerzo

→ **Para entrenamientos de series y repeticiones** (ej. pesas o sprints):

En vez de fijarte solo en el peso, mira cuánto tiempo necesitas entre una serie y la otra. Si no subes el peso, pero terminas en menos tiempo, también estás mejorando. En este tipo de actividades, el descanso más adecuado sería:

“El mínimo tiempo posible para hacer la siguiente serie sin perder calidad”



2.

INVENTA TU PROPIO
TEST FIABLE

Explicación

Hay muchos test y pruebas estandarizadas, que están validadas y todo eso. La pregunta es: ¿a ti te sirven? Porque igual no están adaptadas a tu realidad.

Esto provoca, que muchas veces hacemos un test, más para quedarnos tranquilos que para una utilidad real. Preferimos tener algún dato o medición, aunque luego no la utilicemos para nada.

Está bien valorar, pero como decíamos en la introducción, lo que está bien es no perder el tiempo. Si valoramos algo, que nos sea útil.

Entonces, te proponemos que te inventes tu propio test, adaptado a tus necesidades. Parece muy complicado, pero mientras respetes dos pautas (fiabilidad y validez), no lo es tanto.

Lo más importante de un test, es que siempre se haga en las mismas condiciones y de la misma forma (fiabilidad), para así, poder medir lo mismo en diferentes momentos. Y por otro lado, que esa medida sea precisa (validez), no aproximada.

Piensa en un objetivo que estés trabajando y crea una prueba que puedas hacer en repetidas ocasiones, para comparar tu evolución. Si no está estandarizada, no podrás encontrar datos de referencia, pero si lo quieres para compararte contigo en diferentes momentos, pues tampoco te importan mucho los datos de los demás.

También puedes crear tu propia base de datos, aplicando esa misma prueba a diferentes personas. Quizá no será

2. Inventa tu propio test fiable

nada oficial, pero si esa información es valiosa para ti, la información es poder, y estarás más cerca de detectar necesidades o de ofrecer soluciones.

Aplicación

En un deporte te damos 3 opciones:

A) Coge un elemento técnico que estés trabajando y una actividad de referencia que será el test.

Ejemplo: Tirar 10 tiros libres al final de cada entrenamiento.

B) Coge una situación de juego priorizando un elemento táctico y una tarea de referencia.

Ejemplo: 10 contraataques de 2x1 que siempre empezarán igual, y valora cuántos terminan en acierto, fallo o balón perdido. (Se valora la efectividad de los contraataques en superioridad 2x1).

C) Para situaciones abstractas, por ejemplo, los valores de tu equipo, elige un criterio que consideres importante.

Ejemplo: Quiero valorar el compañerismo en mi equipo.

“Considero importante que se feliciten cuando pase algo bueno y se apoyen cuando pase algo malo.” Okey:

Cada vez que alguien comete un error, ¿cuántos compañeros van a apoyarle, chocarle la mano o le mandan un mensaje positivo? (0, 1, 2 o más).

Y tú puedes ir fomentando eso en tu equipo para que mejore.

2. Inventa tu propio test fiable

¿Este test está validado científicamente? No

¿Te puede servir para conseguir tu objetivo y mejorar a tu equipo? Sí

En una actividad física te ofrecemos 2 opciones:

A) Actividad que contiene diferentes ejercicios.

Ejemplo: Fuerza en el gym, movilidad, sesión de yoga, etc.

Crea una sesión de referencia, con ejercicios que consideres clave. Esa sesión la repites cada X tiempo y valoras si te resulta más fácil, más difícil, si te cuesta más recuperarte de ella, etc.

B) Actividad que consiste en un único ejercicio.

Ejemplo: Running o natación de forma continua.

En la piscina de mi barrio voy a hacer 20 piscinas combinando estos dos estilos que son los que más hago. Cada ida y vuelta, cambio de estilo. Y voy a contar cuánto tardo en hacerlo. Esa es tu actividad de referencia y la puedes hacer cada X tiempo para chequear tu evolución.



3.

VALORA EL IMPACTO
DE TU ACTIVIDAD

3. Valora el impacto de tu actividad

Explicación

Si eres amateur y no disfrutas de lo que haces, tienes un problema. Quizá falla la actividad, quizá falla el sitio o la gente con quién lo haces o quizá te cuesta gestionarlo por la presión que te pones.

Si eres profesional y no disfrutas de lo que haces, quizá te puede compensar porque obtienes otras cosas a cambio. Es tu trabajo y vives de ello. Pero a la larga, no disfrutar de lo que haces, puede ser un problema, para algo en lo que tienes que invertir tantas horas.

No hay que confundir esto, con la necesidad de disfrutar todos los días y que todo sea fantástico. Hay días que te puede apetecer -4 ir a entrenar o competir, y no pasa nada. Hablamos de tu nivel de satisfacción en general.

En cualquier caso, sería interesante saberlo, ¿no?

Aplicación

Te ofrecemos un recurso muy fácil:

Valora antes de la actividad, de 1 a 10: ??

Ganas de hacer esa actividad
(motivación, energía, ilusión): ??

Valora después de la actividad, de 1 a 10: ??

Satisfacción al terminar: ??

3. Valora el impacto de tu actividad

Puedes ver a lo largo de los días lo siguiente:

¿Te vas mejor de lo que llegaste? **Genial, tiene un impacto positivo!**

¿Te vas peor de lo que llegaste? **Algo no va bien.**

¿Te vas igual de lo que llegaste? Apatía, indiferencia y 0 impacto. **No te está aportando nada.**

Compara que pasa en diferentes momentos y situaciones, por ejemplo:

Entrenar un lunes, un martes y un viernes.

Comparar los valores de un entrenamiento con un partido/competición.

Comparar diferentes actividades que realices: pesas, meditación, padel, running, etc.

Igual los resultados no son tan obvios como crees. En cualquier caso, actúa en consecuencia, potencia lo que te va bien, toma decisiones con lo que no te beneficia y pídenos ayuda cuando lo necesites.



4.

HAZ UNA CATA DE ENTRENAMIENTOS Y ACTIVIDADES

Explicación

Valoramos lo que hacemos, pero normalmente no lo cuestionamos. Imagina que siempre entrenas por la tarde, ya sea running, pesas o cualquier deporte individual o colectivo. En muchas ocasiones no podemos decidir la hora y el momento de esa actividad, pero muchas otras sí.

Quizá piensas que una actividad no te va bien, pero a lo mejor es que lo que no te va bien es ese formato.

Te vamos a ofrecer varias opciones, para dar variabilidad y valorar que te funciona mejor, más allá de los resultados que estás obteniendo con esa actividad.

Necesitas experimentar, conocerte y quedarte con la mejor opción para ti.

Aplicación

A) El momento del día

Prueba entrenar por la mañana, al mediodía, por la tarde. ¿Qué te va mejor?

No tiene porque resultarte igual entre semana que el fin de semana. Ejemplos:

- Quizá a principios de semana tienes más frescura y a final de semana más cansancio.
- Quizá a principios de semana estás más focus en el trabajo y menos en el entrenamiento.

4. Haz una cata de entrenamientos y actividades

De hecho estas diferencias serían lo más normal del mundo.

La pregunta es: ¿sabes cómo te afectan a ti?

B) La alimentación previa y posterior

Por la mañana:

Prueba hacerlo en ayunas o comiendo algo.

Al mediodía:

¿Qué desayuno te ayuda más?
¿Qué te sienta mejor comer después?

Por la tarde:

¿Qué comida o merienda te ayuda más?

Por la noche:

¿Has probado cenar antes algo ligero o directamente cenar después?

Seguro que has hecho alguna de las opciones. El tema es si has probado más de una, porque quizá no estás con la mejor opción para ti.

Y si quieres organizar tu semana y aprender a diseñar tu propio plan nutricional personalizado en función de los entrenos que realizas, échale un vistazo al curso de [Nutrición y Entrenamiento](#):

Si usas este código te descontarán 5€: [vengodelebook](#)

C) No generalices actividades

En los dos puntos anteriores, lo que te va bien para una actividad, quizá no te va bien para otra. Ejemplos:

4. Haz una cata de entrenamientos y actividades

- Me encanta hacer running por la mañana en ayunas, pero para las pesas, rindo mucho más por la tarde.
- Tengo más energía al mediodía pero para hacer un trabajo de movilidad o estiramientos, prefiero hacerlo en la mañana que estoy más tranquilo.

D) Cuando no puedes elegir los horarios

Si entrenas en un equipo los horarios están fijados, o normalmente si realizas una competición o torneo, no eliges tú.

Pero quizá necesitas tareas extra por tu cuenta, que sí puedes incorporar cuando quieras y estás dando por hecho que no.

Ejemplos:

- ¿Necesitas hacer unos ejercicios de refuerzo en casa? Prueba diferentes horarios.
- ¿Hace falta salir a correr un día por tu cuenta? Experimenta
- ¿Siempre entrenas a las 19h? Okey, modifica tu comida, merienda y cena, a ver qué pasa.

E) Sal de tu mundo y explora

Seas amateur o profesional, hay vida más allá de tu deporte. Seguro que hay actividades complementarias que no te perjudican a lo que haces. Al contrario, te pueden ayudar a reforzar otras facetas, mejorar tu rendimiento en tu deporte principal y también tu bienestar.

Ejemplos para complementar:

- Añade un trabajo de fuerza
- Mejora tu movilidad (la mayoría de deportistas tienen

4. Haz una cata de entrenamientos y actividades

déficits)

→ ¿Has probado el Yoga?

Ejemplos más allá del deporte pero ricos a nivel mental y coordinativo:

- Algunos de los mejores deportistas, utilizan la meditación como herramienta para estar bien enfocados.
- Aprender a tocar un instrumento.
- Crear tu propia música (el deporte es ritmo).

Si te gusta la música y quieres aprender cómo usarla para mejorar tu rendimiento, cómo modificar el estado en el que te encuentras y cómo prepararte mejor para tus entrenamientos o competiciones, échale un vistazo al curso de [Música y Rendimiento](#):

Si usas este código te descontarán 5€: [vengodelebook](#)

Tendemos a dar por hecho que si entrenamos o realizamos alguna actividad, ya está genial, pero no valoramos que si esa actividad no encaja bien en nuestro día a día, se convertirá en un problema y a la larga lo terminaremos dejando.

Os cuento un caso personal que le pasa a mucha gente:

Jugué a baloncesto durante 20 años. Los últimos 10 entrenábamos siempre por la noche, llegando muy tarde a casa. La actividad me gustaba mucho, pero esos horarios me mataban.

Al terminar la universidad y estar de lleno en el mundo laboral, se me hacía complicado rendir a primera hora de la mañana para trabajar y luego a la noche para entrenar tres días por semana.

No lo dejé por la actividad, lo dejé por el formato.



5.

MIDE TU NIVEL DE WELLNESS

Explicación

Muchos deportistas profesionales realizan esto, casi siempre gestionado por el preparador/a físico, aunque está al alcance de todo el mundo y tú también puedes beneficiarte de ello.

Consiste en chequear cada día 5 variables. Normalmente cuando te levantas por la mañana, pero hazlo cuando te venga mejor. Eso sí, es importante hacerlo siempre en el mismo momento (recuerda el requisito 'fiabilidad'), por ejemplo, cada día después de desayunar.

Puede parecer mucha tarea tener que chequear cada día 5 variables, pero la verdad es que si lo tienes automatizado (con un formulario Google, por ejemplo), no vas a tardar ni 20".

Las 5 variables son:

Fatiga general, Calidad del sueño,
Dolor muscular, Estrés, Estado de ánimo

Todas se valoran del 1 al 5.

Información interesante que puedes sacar:

- Puedes ir viendo la evolución a lo largo del tiempo.
- Qué pasa cuando entrenas y cuando no.
- Cómo te afectan otras áreas de tu vida: trabajo, estudios, relaciones personales.
- Cómo evolucionan tus semanas.

Con toda esa información puedes ir tomando decisiones.

5. Mide tu nivel de Wellness

Aplicación


Esto lo puedes hacer en un formulario Google, hoja Excel, una libreta o como si quieres usar papel y boli y lo cuelgas en la nevera (siempre con un imán que no te gusta, pero ahí está). Recuerda que **ES LO QUE A TI TE VAYA BIEN**, no a mi prima Carla.

Lo importante es que contenga estos 3 apartados:

1. Fecha

Cuestionario Wellness - BTA

Responde este breve cuestionario cada mañana


¡Buenos días!
DD/MM/AAAA 

2. Tabla de referencia

	1	2	3	4	5
Fatiga general	Muy cansado/a	Cansado/a	Okey recuperado/a	Con energía	Con mucha energía
Calidad sueño	Insomnio	No he descansado	Me ha costado, pero okey	He dormido bien	He dormido muy bien
Dolor muscular	Muy cargado/a	Cargado/a	Okey	Me siento bien	Me siento muy bien
Estrés	Muy estresado/a	Estresado/a	Okey	Tranquilo/a	Muy tranquilo/a
Estado de ánimo	Muy mal	Mal	Ni mal ni bien	Me siento bien	Muy motivada y contento/a

5. Mide tu nivel de Wellness

3. Opción para responder

	1	2	3	4	5
Fatiga general	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Calidad sueño	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dolor muscular	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Estado de ánimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Cada x tiempo puedes descargar/exportar los resultados y de forma sencilla crear gráficos que te muestren la evolución.



6.

ENTRENA TU PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO

Explicación

Este es un valor subjetivo, que aunque no lo parezca, puede ser muy fiable. Si no tienes experiencia en ello, los resultados no serán muy fiables al principio. A medida que lo vas practicando, irás ajustando mucho más y puede ser una referencia muy rápida sobre cómo ha ido o está yendo el entreno.

También se conoce como RPE o Escala de Borg. Consiste en valorar la exigencia de esa actividad en una escala del 1 al 10.

Escala de esfuerzo de BORG	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	Muy duro
8	
9	
10	Esfuerzo máximo

Aplicación

Tanto si ya la conocías como si no, lo importante es saber utilizarla. De los 4 apartados siguientes, la mayoría de gente solo sabe usar bien el primero:

A) Valoración post actividad

Esta es la más sencilla. Cuando terminas la sesión, le das un valor del 1 al 10 según la tabla. Anotas ese valor y te lo guardas.

Si en otro momento repites la misma sesión y das un valor más bajo, significa que estás mejorando, ya que esa misma sesión te supone un esfuerzo menor.

Puedes usarlo en todas las sesiones o en sesiones de referencia que vas repitiendo periódicamente para que te sirvan como un test.

B) Condicionante pre actividad

Esta opción ya no se suele usar tanto. En vez de valorar al final, consiste en definir de inicio a qué intensidad quieres entrenar e ir a buscar ese valor constantemente. Ejemplos:

- Entreno de running: Correr 30' a un nivel 7 sobre 10.
- Entreno de series: Hacer todas las series posibles por encima de 8 sin llegar a 10.
- Para el ejercicio cuando no puedas mantener el nivel de 9.
- Hoy es un entreno de recuperación, no queremos pasar de 5 sobre 10.

Este planteamiento ayuda a evitar series inútiles, por ejemplo, si de inicio tú querías hacer 8 series al 90% pero en realidad solo has podido hacer 6, las dos últimas te sobran.

6. Entrena tu percepción del esfuerzo

Es muy habitual plantear un entrenamiento con un objetivo, pero luego no se cumple porque trabajamos de forma diferente a lo que esperábamos. Eso provoca una sensación de estancamiento y no hay mejora.

Con esta estrategia irás directamente a por lo que necesitas, eliminando series, repeticiones y ejercicios que ya no te están aportando nada (en relación a ese objetivo), más allá de fatiga.

C) Cuidado con comparar actividades

Aunque el método se puede usar para diferentes actividades, no quiere decir que luego sean equivalentes.

Por ejemplo, este estudio en jugadores de tenis indica que los deportistas tendían a puntuar más bajo en ejercicios específicos de tenis que en trabajos de carrera más inespecíficos (Suárez-Rodríguez y Del Valle, 2019).

Quizá porque están más habituados o porque les gusta más. En cualquier caso, no sería adecuado equiparar el valor 7 del ejercicio de tenis con el valor 7 de un ejercicio de carrera.

La forma correcta de utilizarlo sería comparar solo los ejercicios del mismo grupo o actividad.

D) Cuantificar la carga de entrenamiento

Este es el bonus track, para trabajar como un/a profesional.

Imagina lo siguiente y responde:

¿Es lo mismo entrenar 30' y dar un valor 7, que entrenar 60' y dar también un valor 7?

6. Entrena tu percepción del esfuerzo

Y seguimos subiendo el nivel. Cuidadito con esta:

¿Cuál de estos dos entrenos es más exigente?

a) 25' y percepción del esfuerzo 8

b) 45' y percepción del esfuerzo 6

¡Juégatela!

Aunque responder al azar tampoco es muy fiable, ¿verdad?

Para responder esto hay que valorar la carga del entrenamiento, que es el resultado total que supone esa actividad, y aquí se incluye la intensidad, a través de la percepción del esfuerzo, pero también el volumen, sabiendo cuánto dura esa actividad.

La fórmula es super sencilla:

Carga de Entrenamiento = Volumen x Intensidad

Hay muchas variables y aparatos que informan sobre el volumen y la intensidad. Para nosotros y a coste 0€ será esta:

Volumen → Minutos totales del entreno/sesión

(incluye las pausas, porque recuerda que tu capacidad de recuperación, influye en tu rendimiento, y así ya la contabilizamos, ya que si recuperas peor, darás un valor más alto en el otro apartado, pero el tiempo de entreno habrá sido el mismo)

Intensidad → Tu valor final de percepción del esfuerzo

Entonces tenemos lo siguiente:

Carga total del entrenamiento = Minutos totales x Valor percepción del esfuerzo

6. Entrena tu percepción del esfuerzo

Y ahora ya podemos resolver el ejercicio anterior:

- a) 25' y percepción del esfuerzo 8: $25 \times 8 = 200$
- b) 45' y percepción del esfuerzo 6: $45 \times 6 = 270$

Si valoramos la carga, es más dura la sesión B.

¿Y esto para qué sirve?

Pues directamente para saber si estás cumpliendo o no tus objetivos. Hay entrenadores que en su cabeza piensan que la sesión más dura será el lunes y la más suave el viernes, pero resulta que en la práctica, cuando coges los datos, es exactamente lo contrario.

La información es poder, y tenerla te permite ajustar para conseguir tus objetivos.

¿Y esto por qué pasa?

Por que tanto el rendimiento como la fatiga, son multifactoriales, es decir, que dependen de mil cosas, y los deportistas son personas, que tienen una vida detrás más allá de su deporte, y nunca empiezas un entreno desde 0: empiezas más o menos motivado, con más o menos fatiga acumulada, con muchos o pocos problemas en tu día, habiendo dormido genial o fatal, etc.

En el ejemplo anterior, del entreno del lunes y viernes, quizá estaba todo super bien planteado, pero no habías tenido en cuenta que esa persona a inicio de semana está súper fresca y le afectan las cosas de una forma y el viernes llega KO y aunque sea una sesión sencilla, te va a dar una percepción de esfuerzo elevada, porque el valor real no es el que tu planteas, sino el que el deportista percibe. Y si está bien entrenado en ello, es un valor fiable.

Insisto: Toda esta información, te permite ajustar. Olvidarte

6. Entrena tu percepción del esfuerzo

de ella te puede alejar de tus objetivos sin que te des cuenta.

NOTA:

Suárez-Rodríguez, D. y Del Valle, M. (2019). Escala de Borg e intensidad en entrenamientos de carrera y específicos de tenis. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, nº75, 399-413.

Disponible en:

<https://repositorio.uam.es/handle/10486/688686>)



7.

VALORA TU ESTADO DE ÁNIMO

Explicación

Esta es una prueba que usamos con nuestros deportistas y también muchos equipos profesionales la suelen utilizar, porque está validada y es muy sencilla de hacer.

No es necesario ser psicólogo/a para tomar el test, de hecho te lo puedes administrar tú, ya que es simplemente rellenar un cuestionario. En todo caso, sí se recomendaría derivar a un/a profesional cuando los resultados que aparecen no son favorables de forma continuada. Una mala semana la tiene cualquiera, pero quizá para solventar una situación necesitamos ayuda.

La prueba consiste en una lista de 58 adjetivos que tienes que puntuar del 0 al 4, según como te sientas. Los adjetivos están mezclados pero en el fondo pertenecen a 6 categorías:

Tensión/Ansiedad, Depresión/Tristeza, Cólera/Hostilidad,
Vigor/Energía, Fatiga, Confusión/Desorientación.

Cuando terminas, tienes que sumar los puntos que has asignado a cada categoría de adjetivos y verás los resultados.

Aplicación

En el anexo tienes la lista de adjetivos, las categorías a las que pertenecen y valores de referencia en hombres y mujeres en tres situaciones:

- No hacen deporte.
- Sí hacen deporte pero no compiten.
- Sí hacen deporte y compiten.

Esto son las referencias científicas, pero lo más interesante es hacer lo siguiente:

→ Valorarte a ti o a otra persona en diferentes momentos y comparar: cuando estás de relax, en épocas de exámenes, ante un momento importante, etc.

→ No es una prueba para realizar cada día. El estado de ánimo es algo que va fluctuando. Es mejor hacerlo periódicamente, por ejemplo la primera semana de cada mes, al principio y final de cada trimestre, o en situaciones determinadas como se comentaba en el punto anterior.

→ Es muy útil hacerlo en equipos o grupos grandes porque puedes tener una visión general y ver si todo el mundo está yendo en la misma dirección o si aparecen necesidades individuales a gestionar.



8.

MEJORA LOS TEST
QUE YA USAS,
AÑADIENDO UN
CONTEXTO

Explicación

En muchas ocasiones, tenemos resultados o mediciones que por sí solos no nos aportan mucha información, porque son valores absolutos que nos aportan cierta información pero no nos ayudan a entender nada.

La solución es valorar lo mismo, pero añadirle un contexto. Y entonces todo cambia. Porque ese resultado significa algo, hace referencia a una situación concreta y te facilita poder mejorarla.

Te pongo un ejemplo de un caso real:

Hace un par de veranos, entrenando a un jugador de baloncesto profesional, que ya llevaba muchos años en la Liga ACB, por tanto, podemos deducir que ya sabe muchas cosas, ¿no? Error. No demos nada por supuesto.

Pues bien, con este jugador, entrenando en verano, él quería mejorar su tiro de 3 puntos. Lo habitual en estos casos con alguien que tiene experiencia, suele ser trabajar diferentes situaciones para ampliar su repertorio. En este caso: tiro sobre pase, tiro en carrera, tiro sobre bote, tiro tras bloqueo, etc.

Pero por suerte nosotros teníamos datos de este jugador de la temporada anterior. Resulta que de todos los triples que había hecho, solo 3 habían sido sobre bote. Es decir, que todos los demás eran sobre pase (recibir el balón y tirar directamente).

Por tanto, ¿vale la pena entrenar una situación que no va a ser utilizada prácticamente nunca?

Solo tenía sentido introducir el tiro sobre bote si estaba con-

8. Mejora los tests que ya usas, añadiendo un contexto

vencido de que lo iba a implementar en su juego, sino quizá era más conveniente trabajar otras cosas que pudiera utilizar mucho más.

Otro ejemplo que puede parecer muy tonto, pero pasa lo mismo cuando alguien dice,

“He hecho X tiempo corriendo 10km”

Aquí le falta algo: **el contexto**. No es lo mismo hacer 10km. en llano, que por la montaña.

Cuanto más específico seas, más valor tendrán tus resultados.

Aplicación

A) En situaciones deportivas: Añade un final a la frase, que te lleve al contexto que te interesa. Por ejemplo, puedes perder 5 balones, pero no es lo mismo perderlos al inicio, a mitad o a final de partido.

Al inicio puede significar una mala preparación previa, a mitad errores de concentración y al final fatiga o miedo por la presión. Hablamos todo el rato de pérdidas, pero en contextos diferentes, y por tanto, necesitan soluciones diferentes.

Ejemplos de situaciones deportivas contextualizadas:

→ ¿Cuántos goles encajamos... en los últimos 15' de partido?

Podemos valorar la fatiga y la concentración de los minutos finales

8. Mejora los tests que ya usas, añadiendo un contexto

→ ¿Cuántas asistencias das... por cada minuto de juego?

Entonces ya no es lo mismo dar 5 asistencias, jugando 17'
que jugando 26'

→ ¿Cuántos errores no forzados cometes... en la primera
media hora de partido?

Nos permitiría valorar el calentamiento y si entras al partido
con la activación adecuada

B) En ejercicio físico: El contexto te ayuda a entender mejor lo que está pasando. Puedes filtrar el contexto según lo que más te interese a ti.

Ejemplos:

- Voy a correr media hora... en la cinta/al aire libre
- Voy a hacer pesas... después de un día estresadísimo/tranquilo
- Sesión de estiramientos... por la mañana/por la noche



9.

REVISA TU ESTRUCTURA DE ENTRENAMIENTOS SEMANAL

Explicación

Nos centramos demasiado en una sesión de un día concreto, pero nos fijamos muy poco en qué lugar ocupa esa sesión respecto a las demás.

El problema del entrenamiento no es hacer una sesión increíble un día. El tema es que para mejorar se necesitan encadenar diferentes sesiones con un sentido y una estructura correcta.

Puedes hacer sesiones espectaculares valorando la sesión de forma aislada, pero quizá no mejoras porque la organización de esas sesiones es incorrecta. Una pena tirar todo ese buen trabajo a la basura. Y volvemos a lo de siempre: confusión, frustración, etc. por no ver una mejora.

Grandes sesiones independientes que no tienen sentido entre ellas o que se pueden perjudicar unas a otras, bloquean mejoras cuando éstas requieren un trabajo de más de un día.

Es importante que entiendas el concepto, ahora en la aplicación te decimos cómo hacerlo.

Aplicación

Aquí tienes unos puntos clave en los que fijarte para hilar tus sesiones:

A) No repetir sesiones iguales en días consecutivos: Si puedes, deja un día entre medio. Si vas a entrenar dos días seguidos, es mejor hacer actividades o trabajos diferentes, ya que así estimulas otras cosas diferentes al día anterior y no sigues generando el mismo tipo de fatiga, ya sea física o mental.

Ejemplos habituales muy chorras para que se entienda:

- Si tienes que hacer 2 días pesas y 1 running, pon la sesión de running la segunda.
- Si vas a hacer 2 entrenos de tu mismo deporte en días consecutivos porque así lo marca el horario/calendario okey, no pasa nada, pero trabaja cosas diferentes.

B) Días de trabajo: Cuanto más espaciados estén en la semana, más podrás aprovechar sus efectos. No es lo mismo entrenar 3 días y que sean Lunes, Martes, Miércoles, que entrenar Lunes, Miércoles y Viernes.

Del descanso hablaremos en el punto siguiente. Centrémonos ahora en el trabajo del párrafo anterior. Si la próxima sesión fuera el Martes de la siguiente semana, en el primer caso llevarías 5 días sin entrenar, mientras que en el segundo serían 3.

Socialmente quizá hacemos un reset cada semana y pensamos que empezamos desde 0. Es nuestra forma de organizarnos y pensar que controlamos el tiempo. Pero si hablamos de entrenamiento, a tu cuerpo le da igual si es

9. Revisa tu estructura de entrenamientos semanal

esta semana o la siguiente. Le importa mucho más, cuántos días llevas sin entrenar.

Así que una buena estrategia a veces, no es cuantos entrenos haces a la semana, sino cuantos días máximo vas a dejar hasta la siguiente sesión. Esto lo puedes adaptar a tu nivel. Por ejemplo:

Tu nivel	Días mínimo que dejas entre sesiones	Días MÁXIMO que dejas entre sesiones
Principiante	2-3	3-4
Entrenos regulares	1-2	2-3 y a veces 4
Entrenos alto nivel	0-1	1-2 y puntualmente 3

¿Te habías planteado alguna vez esta fórmula? Puedes usar esta referencia o crear la tuya propia.

C) Días de descanso: El descanso es igual de importante que el entrenamiento. Cuando entrenas a un buen nivel, necesitas un período donde recuperarte de esa fatiga generada y que esos procesos de desgaste, se conviertan en pequeñas mejoras, para luego introducir otra sesión. Dejar un día libre entre sesiones suele ser tiempo suficiente o como mínimo es muy diferente a entrenar al día siguiente.

Si eres profesional o si entrenas prácticamente cada día, igual no te puedes permitir el lujo de dejar un día libre entre cada sesión, pero entonces lo que haces es partir los días en 2 (mañana y tarde) y juegas con esos espacios/ventanas de descanso. En vez de tener 7 fichas, pasas a tener 14.

1 semana - 7 ventanas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

9. Revisa tu estructura de entrenamientos semanal

1 semana - 14 ventanas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana	Mañana
Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde



10.

CONVIERTE 3
RECORRIDOS
CERCANOS EN
3 PRUEBAS DE
VALORACIÓN

Explicación

Este puede parecer una chorrada, pero creo que es de los más útiles. Como decíamos al principio de todo, aunque sea muy interesante medir tu rendimiento, saber si mejoras y todo lo que implica eso (motivación, compromiso, retos, etc), lo más importante es que no dificulte tu día a día, y si es posible que lo mejore. Que sea fácil. Que valorar no sea un problema.

Y no hay nada más fácil que buscar referencias cerca de tu casa.

Después de haber explorado con los apartados anteriores, ahora puedes definir 3 recorridos o entrenos cerca de tu casa, que sean muy diferentes entre ellos y los puedes hacer cada X tiempo.

Como siempre, la gracia de esto es cuidar los detalles cuando lo aplicas. Vamos a verlo en el siguiente y último apartado.

Aplicación

A) Busca variabilidad dentro de tu entorno:

- Diferentes distancias: 5km, 7,5km, 10km...
- Diferentes superficies: Asfalto, tierra...
- Diferentes altimetrías: Llano, montaña, cuestas...
- Diferentes trabajos: Continuo, con pausas, series/repeticiones.
- Diferentes intensidades: Misma intensidad siempre, progresivo, variable.
- Diferentes direcciones: Todo recto como podría ser un paseo de la playa o con cambios de dirección porque sigo un camino o porque giro calles.

B) Fíjate en diferentes cosas: Ya que haces 3 recorridos diferentes, no necesitas medir lo mismo 3 veces. Ejemplos:

- Me fijo en las pulsaciones.
- Me fijo en mi percepción del esfuerzo para este entreno.
- Me fijo en la distancia en X tiempo.
- Me fijo en el tiempo en X distancia.
- Me centro en el número de series a un ritmo determinado.

C) Crea tu propia solución: Durante todo este Ebook hemos pretendido darte ideas originales y diferentes para que puedas encontrar nuevas soluciones a lo que tú necesitas en cada momento.

El objetivo no es que nos hagas caso al pie de la letra, sino que la falta de recursos para valorar tu rendimiento y seguir mejorando, ya no sea un problema. Y quizá ahora tú también puedes aportar nuevas ideas. Ha llegado tu momento.

¿Y ahora qué?

Si te ha gustado este ebook, si tienes dudas o si quieres comentar cualquier cosa, puedes ponerte en contacto con nosotros, ya sea vía DM en nuestro Instagram o Twitter.

Esperamos que las estrategias de este Ebook te puedan resultar útiles, pero si necesitas algo más, estas son las opciones:

- **One to one:** Si quieres un traje a medida, necesitamos conocerte.
- **Asesoramiento, Consultoría y Charlas para clubs:** Si lo que quieres es mejorar tu club.
- **El reto de tu vida:** Si tienes un gran reto deportivo o profesional por delante y te gustaría que te ayudáramos a prepararlo.

Escríbenos aquí y comenta tu caso:

hola@behindtheathlete.es

En caso de que prefieras ser tu propio asesor/a de rendimiento, puedes usar nuestros cursos online:

[Cursos BTA Academy](#)

Por último, quizá has descargado esta guía porque te encanta el deporte pero profesionalmente te dedicas a otra cosa. Algo que también hacemos es utilizar nuestros aprendizajes con los deportistas profesionales, para mejorar el rendimiento de empresas, de sus equipos o preparar a sus “jefazos” como a los mejores entrenadores. Si es tu caso o el de cualquier persona cercana, échale un vistazo a esto:

[Empresas](#)

Gracias por haber llegado hasta aquí

¡Hasta pronto!

Anexo

Categorías y adjetivos del Test POMS:

Factor T (Tensión): Tenso, Agitado, A punto de estallar, Descontrolado, Relajado, Intranquilo, Inquieto, Nervioso y Ansioso.

Factor D (Depresión): Infeliz, Dolido, Triste, Abatido, Desesperanzado, Torpe, Desanimado, Solo, Desdichado, Deprimido, Desesperado, Desamparado, Inútil, Aterrorizado y Culpable.

Factor A (Cólera): Enfadado, Enojado, Irritable, Resentido, Molesto, Rencoroso, Amargado, Luchador, Rebelde, Decepcionado, Furioso y De mal genio.

Factor V (Vigor): Animado, Activo, Enérgico, Alegre, Alerta, Lleno de energía, Despreocupado y Vigoroso.

Factor F (Fatiga): Agotado, Apático, Fatigado, Exhausto, Espeso, Sin fuerzas y Cansado.

Factor C (Confusión): Confundido, Incapaz de concentrarse, Aturdido, Desorientado, Eficiente, Olvidadizo, Inseguro.

Valores medios de referencia:

	Mujeres		Hombres	
	Deporte	No Deporte	Deporte	No Deporte
Tensión	15,87	16,63	14,55	14,61
Depresión	13,16	14,14	9,82	11,55
Cólera	13,95	13,99	12,60	11,56
Vigor	15,92	14,49	17,38	14,45
Fatiga	9,70	9,24	8,53	9,16
Confusión	9,83	11,02	8,81	9,44

	Mujeres		Hombres	
	Compiten	No Compiten	Compiten	No Compiten
Tensión	13,15	16,31	14,61	14,55
Depresión	6,20	14,37	8,51	10,68
Cólera	11,38	14,42	12,88	12,39
Vigor	20,14	15,12	18,74	16,39
Fatiga	6,90	10,22	8,53	8,55
Confusión	8,24	10,12	8,56	8,97

	Mujeres		Hombres	
	Compiten	No Compiten	Compiten	No Compiten
Tensión	13,15	16,63	14,61	14,61
Depresión	6,20	14,14	8,51	11,55
Cólera	11,38	13,99	12,88	11,56
Vigor	20,14	14,49	18,74	14,45
Fatiga	6,90	9,24	8,53	9,16
Confusión	8,24	11,02	8,56	9,44



Behind The Athlete