

El Poder de la Paciencia

Por Ross Enamait (2008)

Como entrenador, dedico mucha importancia a diseñar adecuadamente los programas de entrenamiento. Debe observarse cuidadosamente variables como la selección de los ejercicios, la intensidad, la frecuencia, y el volumen. Sin embargo, tomar estas variables en cuenta no lo es todo. Los entrenadores siempre buscamos *mejores maneras*. Nos mantenemos al día en busca de nuevo material que facilitar a nuestros atletas, por lo que no es poco común pasar horas a la semana leyendo nuevos materiales, y releendo algunos antiguos. Esta sed por aprender es imprescindible, porque el saber es un arma poderosa. Nunca criticaré a quien desee aprender y mejorar. Sin embargo, a medida que buscamos nuevas y mejores formas de hacer las cosas, a menudo pasamos por alto lecciones aparentemente obvias.

En palabras del Premio Nobel André Gide:

Las cosas más importantes por decir son las que generalmente me parecen innecesarias – porque son demasiado evidentes.

Partiendo de estas palabras, es imprescindible reflexionar sobre la importancia de la paciencia. Todos hemos escuchado que es una virtud, pero pocos realmente la practican en su vida diaria. Los entrenadores y mentores a menudo se refieren a la importancia del trabajo duro, pero pocos hablan de la importancia de ser paciente. Tal vez la paciencia sea un prerrequisito que todos demos por sentado, y ya todos conocemos el riesgo de dar las cosas por sentadas.

La paciencia es una virtud

El diccionario Merriam Webster define “paciente” como “inquebrantable a pesar de la oposición, dificultad o adversidad”. Un atleta paciente afrontará un reto de principio a fin, sin importar los obstáculos que encuentre en el camino. La paciencia, más que una virtud, es un arma peligrosa.

El célebre novelista León Tolstoi resumió la importancia de la paciencia en la siguiente frase:

La paciencia y el tiempo son los dos guerreros más poderosos

Y aunque sus palabras no se referían al mundo del fitness, representan un gran consejo. No esperes conquistar mayor cosa sin tiempo ni paciencia. Sin importar cuan bueno sea un atleta, si es impaciente le costará alcanzar objetivos a largo plazo. Entrenar muy duro cada temporada no es suficiente si estas sesiones no forman parte de una estrategia. Yo he visto a muchos que no alcanzan todo su potencial por ello. Trabajan duro cada día, pero nunca en función de una meta. Incluso el programa más avanzado dará escasos resultados si el atleta no es lo suficientemente paciente como para avanzar un paso a la vez.

Sembrar una semilla

¿Alguna vez has comido manzanas de un árbol? Imagínate haciéndolo: ves la fruta, la tomas y la comes. Nunca ves la semilla, sólo el resultado final.

Si plantas una fruta hoy, no esperes ver las manzanas mañana. Debes ser paciente si deseas resultados. Esto es válido también para el mundo del deporte. No esperes alcanzar algo significativo en unos pocos días o semanas. Prepárate para un camino lleno de obstáculos, desvíos y puntos muertos.

La gente asume erróneamente que muchos grandes atletas lo son por sus talentos naturales. Ves el resultado final, pero no cuánto le costó al deportista alcanzarlo. Lo que la mayoría no entiende es que tal vez el atleta no sea tan talentoso, sino paciente y diligente.

Lamentablemente, la paciencia no vende, así que sería muy extraño que escuches de ella. El negocio del fitness se enfoca en la ganancia. Si la verdad no vende, no se menciona. La gente quiere soluciones fáciles en un mundo de gratificación instantánea. “Rápido” vende bien, “poco a poco” no. Esta industria sabe lo que quiere el consumidor (resultados rápidos), y está más que dispuesta a brindárselos. Si algo necesita de tiempo, puedes apostar que no lo verás en un infomercial a media noche. La gente quiere resultados para ayer, no para mañana.

Puedo comprender la obsesión con la gratificación instantánea. Si se puede alcanzar algo más rápido, ¿por qué no? En teoría es una buena idea, pero no es real. La tecnología puede automatizarse cada vez más, pero el cuerpo humano no. Los cambios en positivo necesitan tiempo.

La impaciencia es la primera razón por la que los atletas no alcanzan todo su potencial. El deportista se fija una meta, trabaja algunas semanas, no ve los resultados que esperaba, así que lo suelta todo y se mueve a alguna otra cosa. Este ciclo se repite, una y otra vez, y luego de muchos meses de tambalear en todas direcciones, entonces el atleta se da cuenta de que no ha mejorado mucho en comparación con el principio. No ha hecho más que saltar de prueba en prueba sin resultado alguno.

Otra situación común es la de aquellos que tratan de alcanzar múltiples objetivos al mismo tiempo. Se puede ser muy diligente, pero sin paciencia suficiente. Entonces el practicante lo quiere todo ahora, y no está interesado en esperar. Si has visitado los foros online de entrenamiento, seguramente habrás visto a muchos novatos con una lista de objetivos parecida a esta:

“Quiero hacer barras con una mano, ser capaz de “clavar” la bola en el aro, levantar tres veces mi peso, correr una milla en cinco minutos, caminar sobre mis manos y hacer 100 flexiones consecutivas”.

Entonces se crea una rutina única de ejercicio que le permitirá cumplir con todas esas metas, y luego de varios meses, los resultados son siempre los mismos. Nada. Ha corrido velozmente a ninguna parte, con poco si acaso algún progreso.

Tal vez el mejor consejo de alguien que ha transitado este camino es el de Samuel Smiles:

“La manera más rápida de hacer muchas cosas es terminar una por una”.

Nunca se le dedicará demasiado tiempo a este “simple” consejo. Si deseas alcanzar varias cosas, ve de una en una. Si haces muchas al mismo tiempo, no alcanzarás nada. Si trabajas en una, puede servir de apoyo para la próxima que quieras alcanzar.

Por ejemplo, supongamos que quieres ser capaz de hacer una repetición del ejercicio de ponerse de pie con una rueda abdominal. Entonces añades a tu entrenamiento abdominal regular una sección especial para progresar específicamente en ese ejercicio. Trabajar en función de un objetivo es simplemente un proceso de añadidura. No hay necesidad de cambiar todo tu plan en función de un único objetivo. Con un esfuerzo consistente, seguramente conquistarás el ejercicio. Tachas el objetivo de tu lista, y entonces te preparas para un nuevo reto, y te asombrarás de cuánto más puedes alcanzar.

Las lesiones y los resultados a largo plazo

Las lesiones y los resultados a largo plazo están íntimamente relacionados con la impaciencia. Un atleta impaciente busca atajos que no existen. A menudo tomará un bocado más grande del que puede masticar. Hacer barras con una sola mano es un ejemplo clásico. Si te apresuras, puedes estar seguro de que te lesionarás el codo. La adaptación requiere tiempo, sobre todo para los tendones y ligamentos. Este no es un ejercicio que puedas dominar en una o dos semanas. Debes estar dispuesto a dedicar al menos muchos meses, y no te sorprendas si incluso un año. Sin paciencia nunca lo alcanzarás. Te distraerá el lento avance, o te esforzarás demasiado y tendrás que abandonar. La única manera de alcanzarlo (así como cualquier ejercicio que te rete) es una buena dosis de trabajo sostenido y paciencia.

Los resultados a largo plazo son la misma historia. Este problema disminuye el ritmo de atletas muy talentosos. Son demasiado ambiciosos y no creen en la calidad sobre la cantidad. Trabajar más duro es su solución para todos los problemas. Lamentablemente, la impaciencia es más poderosa que la ambición. Los levantadores de pesas muchas veces sufren por este problema. Consideran los días de descanso y reparación como tiempo perdido. El impaciente se pregunta, ¿por qué perder el tiempo descansando? No tiene tiempo para ello. Si no siente que es algo duro, entonces es como si no estuviese haciendo nada, ¿verdad?

¡No!

Si levantas pesas hoy, no esperes mayores ganancias cuando te levantes mañana. Tiempo y paciencia son claves para que el tejido se reconstruya. Nadie niega la importancia de trabajar duro, pero sólo con eso no es suficiente. Imagínate levantando una carga máxima. Si lo intentas en varias ocasiones sin descansar, no podrás con un peso cercano a tu verdadero máximo. Si te

impacientas tu fuerza lo pagará. Esto es válido para todos los aspectos del entrenamiento. Si no se descansa lo suficiente, puedes estar seguro que no obtendrás resultados a largo plazo.

No debe sorprendernos que la recuperación sea una parte imprescindible del entrenamiento. Permite al cuerpo compensar el trabajo pasado. La clave es sacar provecho de los efectos posteriores del ejercicio. Pero si nunca se invierte tiempo en la recuperación, nunca se verán los resultados. Lamentablemente, los atletas impacientes a menudo menosprecian la importancia del descanso y de cumplir con los ciclos (incrementar y disminuir). Ellos a menudo hacen ganancias rápidas, pero luego llegan a un tope, y son incapaces de superarlo. Su problema no es su dedicación al trabajo. La impaciencia es la que afecta su rendimiento.

Mi propia historia

En realidad empleo menos tiempo que muchos en entrenar mi fuerza, y sin embargo soy mucho más fuerte que la mayoría. Es una simple cuestión de calidad sobre cantidad, pero no siempre fue así. Puedo hablar con toda propiedad de los peligros de la impaciencia porque he vivido en los dos extremos. La mayor parte de mi vida fui todo menos paciente. Era joven e ignorante. Mis entrenamientos eran esporádicos y errantes. Ahora que he madurado, considero que la paciencia es mi mayor virtud. Lamentablemente para mí, me tomó mucho tiempo aprender. Ahora estoy en mis treintas, y soy capaz de mayores cosas que cuando era adolescente o estaba en mis veinte. Mis genes no cambiaron, pero todo lo demás lo hizo y he alcanzado más metas de las que consideraba posibles.

El mayor cambio fue aprender a ser paciente. En esta etapa de mi vida, si me fijo un propósito lo alcanzo. Es sólo cuestión de tiempo. Siempre supe que la paciencia era importante, pero saber es sólo la mitad de la batalla. Sin acción, el conocimiento es inútil. Solo piensa en la cantidad de manuales de entrenamiento que hay en el mercado hoy día. La información está disponible, no está clasificada. Cualquiera puede leer y aprender. Lamentablemente, saber y hacer no son lo mismo. Muchos no tienen la paciencia para aplicar lo que saben. Yo cometí este error por muchos años. No tenía tiempo suficiente para ser paciente, y luché por años en consecuencia.

Como joven peleador, me fracturé la mano durante una pelea en el ring. Fui impaciente y no me permití sanar, así que volví a la acción demasiado pronto. Me rompí la mano otra vez, y otra, y otra. Era un problema que pudo evitarse, pero mi impaciencia limitó mi desarrollo y me llevó a lesionarme más de una vez. Ahora que han pasado los años, no recuerdo de alguna lesión relacionada con mis entrenamientos en los últimos diez años. Soy más fuerte y vivo sin dolor ni lesiones.

Si hay una cosa que quisiera que aproveches de este artículo, es que aprendas de mis errores. Continúa entrenando con seriedad, pero siempre con paciencia. Habrá momentos en los que parecerá que no has avanzado nada, pero

abandonar tu objetivo no es la solución. Después de todo, ¿quién dijo que la vida sería fácil? Si quieres algo, está dispuesto a pagar el precio, que es emprender una larga y difícil carrera. Y cuando tengas dudas recuerda que quienes son pacientes a menudo superan sus propias expectativas.

Ross Enamait es un entrenador muy reconocido en Estados Unidos, que ha publicado manuales y videos que vende en internet a través de la página www.rosstraining.com. Agradecemos profundamente la gentileza de Ross al permitirnos traducir y publicar en nuestra página web este interesante artículo.