

“SHARED TRAINING”.



Per Fede Lafuente. Coach esportiu i nutricional. ROPEC 031257.

Tengo que confesar que formo parte de ese club de culturistas solitarios que se siente más cómodo trabajando solo que compartiendo los avatares del entrenamiento con cualquier otro mortal. Aunque esto no signifique que a lo largo de mi carrera no haya tenido ocasión de participar de las penurias y las alegrías del entrenamiento en pareja.

Se trata, básicamente, de establecer una relación de correspondencia mutua basada en la confianza, en la cual muchas veces se ponen en juego factores que bien podrían tener su parangón en el entorno de las relaciones sentimentales. Y como en estas últimas, uno es libre de acogerse a sus dictados, o circular por la vida en solitario.

Pero del mismo modo que pienso que para establecer una convivencia satisfactoria hay que empezar –y acabar– compartiéndolo todo, en el ámbito del

ejercicio físico también pueden extraerse múltiples beneficios del hecho de participar con alguien más en la consecución de un productivo entrenamiento.

¿Cuántas inexcusables ausencias del gimnasio habríais evitado de tener un buen compañero/a? Seguramente muchas, por no decir todas. El compromiso de continuidad es una de las mejores armas para asegurar la constancia y la estabilidad. Si queréis verlo de otra forma, se trata de una razón más que juega a favor de la adhesión a unos hábitos regulares de entrenamiento.

Estando solo resultará muy fácil que os engañáis con mil y una excusas que a la postre, incluso os parecerán excelentes motivos para justificar esa muestra de irresponsabilidad hacia vosotros mismos, pero... ¿valdrían también frente al incrédulo semblante de vuestro compañero/a de gimnasio? Probablemente no.

Entrenar solo puede resultar aburrido. Y si lo hacéis a primera hora de la mañana, cuando los únicos gritos de aliento que escuchareis serán los estridentes *hits* de “La Voz” en boca de la mujer de la limpieza, todavía más, os lo aseguro. Cuesta horrores encontrar una fuente adicional de motivación, y ésta tiene que ser sustituida por la férrea disciplina que, por supuesto, no reviste carácter lúdico ninguno. Sin embargo, disponiendo de un buen compañero/a de entrenamiento, os será más fácil hurgar a la búsqueda de ese reducto de fuerza interior que os permita enfrentaros a esos diez o doce kilos de más, o a esas dramáticas dos últimas repeticiones. Y en el caso de alcanzar el fallo, siempre estarán sus diligentes manos para evitar el desastre o incluso, convertir una derrota temporal en una productiva repetición forzada adicional.

Hay sistemas de trabajo que resultan francamente complicados —*por no decir imposibles*— de llevar a la práctica sin uno, o dos solícitos ayudantes más o menos comprometidos con la causa. Una serie descendente de curl con barra de pie, por poner un ejemplo,—o *montáis tres o cuatro barras con el peso en orden decreciente y entráis en la dinámica de soltar la carga cada vez, u os buscáis ayuda externa*—.

Llevar a cabo un trabajo excéntrico, arrancarle dos repeticiones forzadas a un press de banca pesado, ir hasta el fallo muscular positivo en la última de las cinco series de sentadilla libre, oponer resistencia adicional a la fase negativa de

cualquier movimiento, un press de hombros con mancuernas de más de cuarenta kilos, o incluso una sencilla serie de elevación de talones tipo “burro” ... Muchas de esas “operaciones” puede que tengan una solución de compromiso, no lo dudo, pero nunca será lo mismo que contar con la estrecha colaboración de alguien que conozca a la perfección vuestras necesidades y limitaciones. Y si no me creéis... probad, probad a preguntarle a aquella mujer de la limpieza que os ayude a completar una repetición forzada de prensa inclinada con más de 300 kilos.

Pero junto a ese aspecto eminentemente práctico, coexisten valores psicológicos y emocionales que hacen de un entrenamiento compartido algo más que la posibilidad de disponer de un apoyo momentáneo. Tendría que tratarse de una labor de equipo, suscitando una sana rivalidad y competencia que os espolee a los dos a ir más allá de vuestro actual nivel de rendimiento. Una motivación adicional que no se origine tan solo en la observación de las proezas de uno para acicate del otro, puesto que en este caso estaríamos hablando de una relación unidireccional que solo beneficiaría a este último, *—en teoría al más débil—* sino que se trata de alentarse mutuamente para que tanto uno como el otro puedan afrontar nuevos retos con el ánimo renovado y la seguridad del apoyo constante de alguien que sabe que está en el mismo camino que vosotros.

La solidaridad bien entendida es otro de los factores que hace que una concomitancia personal de este tipo cobre una dimensión que a veces va más allá de los muros del gimnasio. El apoyo incondicional frente a circunstancias adversas, tanto como el compartir con franqueza los triunfos y los hechos propicios, hace que muchas veces vuestro compañero/a se convierta en un bastión donde buscar el refugio que difícilmente encontraréis en cualquier otro lugar, lejos al mismo tiempo de los condicionantes sociales, morales o sentimentales, que muchas veces os veis obligados a mantener con otros seres próximos también.

En realidad, disfrutar del entendimiento absoluto con otra persona que comparte el mismo objetivo, es un campo abonado a los progresos y una garantía de eficacia, siempre que se respeten una serie de compromisos que tienen que ser aceptados tácitamente, o bien de un modo formal, compromisos y condiciones que solo vosotros dos podéis llegar a establecer por un beneficio mutuo.