

# HORSE TIMES



© Kristian Fenaux 2010

ENTREVISTA . NOTICIAS . HORSE&LUXURY . CONCURSOS . PONY CLUB . LIBROS



# EL ENTRENAMIENTO INVISIBLE.

Se denomina entrenamiento invisible a aquel entrenamiento que queda fuera del ámbito técnico, táctico, físico y psicológico y que contribuye a tener un mejor rendimiento en competición. En el marco del entrenamiento invisible podríamos englobar: los hábitos de sueño (horas y calidad de sueño, ciclos de descanso), los hábitos nutricionales (alimentación e hidratación), las ayudas farmacológicas (evidentemente productos legales y permitidos) y un estilo de vida saludable.

El entrenamiento no termina cuando acabamos de montar nuestro caballo en la pista, o nuestra sesión en el gimnasio; sino que esa actividad física es simplemente una parte del entrenamiento. Es tan importante qué hacemos antes, como después del ejercicio físico; ya que a la hora de realizar la actividad es esencial que el organismo esté en condiciones de afrontarla y que después de ella se recupere como es debido.

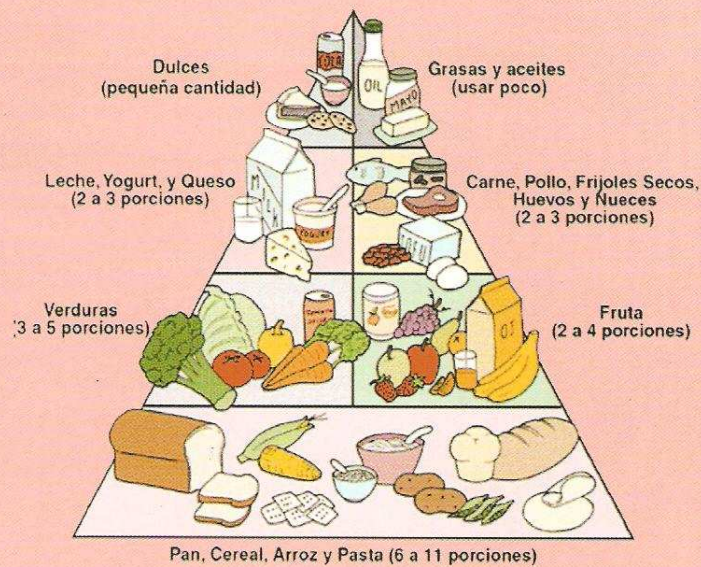
Podríamos llegar a decir que el entrenamiento no entrena sino que desentrena; lo que realmente entrena es la recuperación. Evidentemente, sin estímulos de entrenamiento un deportista no ofrecería un buen rendimiento, pero la clave para asimilar ese entrenamiento, para poder rendir en mejores condiciones al día siguiente, es la recuperación.

De poco sirven 2 horas de entrenamiento diario si las otras 22 horas el deportista no lo es también. El americano Dan O'Brian, que llegó a ser el mejor decatleta del mundo, decía que debió vivir como un campeón del mundo incluso antes de serlo.

Y la conocida atleta Marta Domínguez reconoce que además de sus dos sesiones de entrenamiento diarias, una de las claves de sus éxitos es dormir 12 horas al día.

Esa es la clave: ser deportista las 24 horas al día.

Carolina Usandizaga  
[www.psicohipica.com](http://www.psicohipica.com)



**“No sólo es importante lo que se hace en la pista. También es determinante todo aquello que se realiza fuera de ella.”**



**S&S**

**¡NUEVAS MONTURAS!**



ARTHUR



OCTAVIO



VENTO



BOTIGA HIPICA JOSEP SAYOLS · La Bisbal d'Empordà GIRONA · T. 972.64.12.93  
 BOTIGA HIPICA SUBIRANA · Olesa de Montserrat BCN · T. 93-778.60.03