

FILOSOFÍA DE ENTRENAMIENTO

Sin ego. ■

Cómo entreno a un deportista.

DdF.

DEREK D FISIO
FISIOTERAPEUTA · READAPTADOR · STRENGTH COACH

MI MANERA DE VER EL ENTRENAMIENTO

Tres principios que no negocio

01 — La fuerza de frenada es la que te protege, no la que impresiona

Todo es fuerza — como dice Julio Tous. Pero en el campo no basta con generar fuerza: hay que saber acelerar, y sobre todo, saber frenar. Nadie nos enseña a hacerlo. Ahí es donde aparecen la mayoría de las lesiones que veo: el deportista llega cansado a nivel muscular y neural, hace esa frenada que lleva haciendo toda la vida, con las rodillas dibujando una X como si fueran a chocar, pero ya sin capacidad de generar fuerza de frenada. Esa fuerza que el músculo no puede asumir la acaba gestionando la articulación, el ligamento. Y ahí se rompe.

02 — Si una articulación no puede moverse, se mueve la siguiente — y esa no está diseñada para eso

Es lo que me apasiona del modelo americano de entrenamiento: se fijan en si cada articulación tiene los grados de movilidad que le tocan. Si una no llega, el movimiento lo asume la de al lado — que normalmente está diseñada para ser estable, no para moverse. Y ahí se rompe también.

03 — Entreno unilateral y en todas las direcciones, porque así se juega

El deporte casi nunca pasa con las dos piernas a la vez, y mucho menos sentado. Y sin embargo, la mayoría de entrenamientos que veo en redes y en equipos son máquinas sentadas o ejercicios con los dos pies anclados al suelo — como si el deportista fuera halterófilo o culturista, cuando está diseñado para moverse a una pierna y en 360°. Por eso trabajo mucho desplazamiento lateral y diagonal: la mayoría de gestos del deporte son hacia un lado — anticipar al rival, superarlo, cambiar de dirección. Y el trabajo unilateral tiene otra ventaja que casi nadie menciona: con menos peso consigues el mismo estímulo que a dos piernas, así que la articulación sufre menos.

MI MANERA DE VER EL ENTRENAMIENTO

Y dos que lo completan

04 — El descanso no es la ausencia de entrenamiento, es la otra mitad del programa

El objetivo de entrenar es mejorar capacidades físicas: ser más fuerte, más rápido, más eficiente en el movimiento. Pero eso solo ocurre si el descanso está tan bien programado como la carga — y por descanso no hablo solo de los *days off* (días sin ejercicio), sino también de los *recovery days*. Una carga de fuerza sin trabajo de movilidad, estiramiento y flexibilidad es ver solo la mitad de la película. El trabajo y el descanso pesan lo mismo en la programación: si falla uno de los dos, deja de ser eficiente.

05 — "¿Qué pide tu cuerpo hoy?"

Es la pregunta que hago cada día a mis deportistas. Parece simple — son cinco palabras — pero es muy compleja: te obliga a autoanalizarte. Si has dormido bien. Si tienes el mood para una sesión dura o no. Si te sientes liberado o cargado a nivel muscular. Si lo que te pide el cuerpo hoy es fuerza pura, técnica de carrera o salto, o recovery. Si te la tomas en serio, esa pregunta ayuda tanto como cualquier programación — porque ninguna programación sobrevive a un cuerpo que no estaba listo para lo que tocaba ese día.

Sin ego significa esto: entreno lo que el cuerpo necesita, no lo que impresiona en un vídeo.

ESTO ES CÓMO ENTRENO

Si eres deportista, es lo que te vas a encontrar.
Si diriges un cuerpo técnico, es cómo pienso.

No hace falta que estemos de acuerdo en todo — pero si esto resuena contigo, hablemos. Ya sea para empezar a entrenar conmigo, o para hablar de cómo encajaría este criterio en tu equipo.

WHATSAPP

[+34 633 21 51 34](https://wa.me/34633215134)

INSTAGRAM

[@derekdfisio](https://www.instagram.com/derekdfisio)

WEB

derekdfisio.netlify.app

Esta guía es el hermano de "**Sin atajos**" — donde explico cómo decido si un deportista está listo para volver a competir tras una lesión. Juntas son la forma más completa de entender cómo trabajo.