

¿Qué hay detrás de una medalla? El trabajo que lleva a un deportista al alto rendimiento

- *El Team Chile cerró una participación histórica en los Juegos Suramericanos de Santa Fe 2026 con 175 medallas. Detrás de esos resultados existen años de entrenamiento, planificación, descanso, alimentación y una red de apoyo fundamental para alcanzar el máximo rendimiento.*

El Team Chile cerró una participación histórica en los Juegos Suramericanos ODESUR 2026, realizados en Santa Fe, Argentina, con 175 medallas y el cuarto lugar del medallero general. La delegación nacional consiguió así su mejor cosecha de la historia fuera de las fronteras de Chile, con 49 preseas de oro, 58 de plata y 68 de bronce.

Detrás de cada una de esas medallas existe un proceso que comienza mucho antes de que los deportistas lleguen a una pista, piscina, cancha o escenario de competencia. Años de preparación, disciplina y trabajo constante se combinan con distintos factores que permiten alcanzar el máximo rendimiento.

Pero alcanzar el alto rendimiento no depende únicamente de las horas destinadas al entrenamiento. Según explica el académico del Departamento de Ciencias del Deporte y Acondicionamiento Físico de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC), Dr. Jesualdo Cuevas, detrás de una medalla confluyen distintos elementos, entre ellos el apoyo familiar, la motivación, las adaptaciones producidas por años de entrenamiento y el trabajo coordinado de entrenadores y equipos multidisciplinarios.

“Detrás de una medalla de oro continental confluyen un andamiaje socioemocional, una estructura motivacional profunda y el pilar absoluto del apoyo familiar”, señala el especialista, quien agrega que estos factores deben complementarse con la dirección técnico-táctica de los entrenadores y el trabajo de profesionales vinculados al deporte.

Un ejemplo de este proceso puede observarse en las hermanas Melita y Antonia Abraham, referentes del remo nacional y protagonistas de distintas actuaciones internacionales. Durante estos ODESUR, ambas volvieron a subir a lo más alto del podio, esta vez en el dos sin timonel femenino.

Para Cuevas, detrás de estos resultados existe un proceso que puede extenderse durante años y que implica “un trabajo dedicado, anónimo, con un alto costo personal y familiar”. En disciplinas de alta exigencia, explica, la preparación contempla madrugadas, manejo de la fatiga y el acompañamiento permanente de entrenadores y profesionales como kinesiólogos, nutricionistas y psicólogos.

La planificación también cumple un papel central. El entrenamiento de un deportista de alto nivel no consiste simplemente en aumentar progresivamente las horas de ejercicio, sino en establecer una metodología que considere sus características y necesidades particulares.

“La planificación, metodología y la constancia diaria, diseñadas de forma individual por los cuerpos técnicos, deben responder a los requerimientos y necesidades del deportista considerando todas y cada una de las variables que inciden en su capacidad de rendimiento”, explica el académico.

A este trabajo se suma aquello que ocurre fuera de las sesiones de entrenamiento. El descanso, la alimentación y la recuperación forman parte de lo que el especialista denomina factores de soporte y que permiten al organismo responder a

las exigencias físicas del alto rendimiento.

“Contar con profesionales que controlen la carga glucémica, periodicen la nutrición, aseguren la higiene del sueño y apliquen terapias de descarga física es lo que permite que los deportistas de élite soporten cargas de trabajo extensas”, sostiene.

En este sentido, el sueño adquiere especial relevancia. La recuperación durante las horas de descanso permite al organismo enfrentar las exigencias de las jornadas de entrenamiento y contribuye a evitar que la fatiga se acumule. A ello se suman estrategias de recuperación física y herramientas que permiten monitorear cómo está respondiendo el organismo frente a las cargas de entrenamiento.

“En la alta competencia, el entrenamiento destruye y el descanso recupera”, resume Cuevas, destacando que actualmente existen distintas herramientas para evaluar la respuesta del deportista, entre ellas el seguimiento de indicadores fisiológicos como la Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (HRV).

Otro elemento clave aparece cuando se acerca una competencia importante. El objetivo no es simplemente mantener el mismo volumen de entrenamiento hasta el día de la prueba, sino modificar progresivamente las cargas para que el deportista llegue en las mejores condiciones posibles.

“Alcanzar la performance exactamente en el ciclo de los Juegos Suramericanos no es fruto del azar”, plantea el especialista. Para ello, los equipos técnicos trabajan en una etapa conocida como tapering o puesta a punto, que contempla una reducción del volumen de entrenamiento antes de la competencia, manteniendo estímulos de intensidad que permitan conservar las capacidades desarrolladas.

De esta manera, las 175 medallas obtenidas por el Team Chile en Santa Fe 2026 representan mucho más que los minutos o

segundos que dura una competencia. Son el resultado de un proceso en el que intervienen años de entrenamiento, planificación y adaptación física, pero también descanso, recuperación, alimentación, acompañamiento profesional y apoyo familiar.