

## El Entrenador que nunca dejo de ser atleta

El objetivo de este artículo es destacar o reconocer el trabajo del entrenador quien llega al final de su carrera deportiva retirándose después de haber representado a su país con honor, logrando marcas y títulos a nivel nacional e internacional.

Ahora con la experiencia que le da el haber sido un deportista calificado ahora le toca convertirse en el entrenador, una figura de relevancia que será el guía para muchos atletas que llegan a sus manos.



Después de escuchar la opinión de muchos entrenadores la experiencia profesional se puede determinar que son especialistas que se encuentran en diferentes niveles o lugares según la etapa o momento en que se encuentre el deportista. Cual es el objetivo esencial y de similitud entre todos los entrenadores, es la de entrenar, por encima de todo, las habilidades básicas del deportista optimizando el potencial atlético de cada atleta con un plan de entrenamiento a mediano y largo plazo.

Vale destacar que el entrenador esta en la búsqueda de superarse constantemente, esta probado su afán de demostrar a todos y así mismo su potencial ante cualquier tarea que se proponga, puesto que su gran sueño siempre será tratar de llegar a ser un buen entrenador, las vías para este sueño están bien marcadas, es decir solo llegara a ser Entrenador aquel que demuestre ser el mejor y mas capaz.

En este sentido el entrenador jamás dejara de ser atleta por que siente en carne propia lo que es entrenar, competir, sentir la adrenalina fluir por todo sus venas y sentir la emoción de subir al pódium recibir la medalla de oro y ver ondear su bandera por la cual trabajo arduamente. Este es el mejor ejemplo que les puede brindar a sus atletas enseñarles el camino que deben seguir.

Por este motivo hay entrenadores que aun entrenan con el mismo ímpetu de cuando eran atletas y porque también lo hacen por un tema de salud por que también entienden que deporte y salud van juntos de la mano y esto nos hace recordar una frase muy trillada pero cierta "Mente sana en Cuerpo sano".

Es importante también resaltar que cuando el atleta pasa a ser entrenador y sigue con sus rutinas de entrenamiento se promueven mayores reflexiones sobre los procesos de entrenamiento y formación deportiva brindándole mejores estrategias de entrenamiento para sus deportistas a cargo se impulsa un mayor desarrollo de los deportistas a cargo ya que el entrenador conoce y vive las mismas situaciones entrenamiento generando una fuerte empatía con las percepciones de sus atletas en formación.

El entrenamiento constante del entrenador moviliza ciertas fuerzas motivacionales en sus deportistas que propician una mayor sinergia con el equipo y configura al entrenador como un modelo a seguir en el grupo ya que se propicia un estilo de liderazgo efectivo por que el entrenador refleja cierto tipo de conductas deportivas relevantes en los deportistas que de alguna manera son esperadas por los atletas.

Con lo anterior, cuando se propician cambios en el rendimiento deportivo se pueden configurar lazos de apoyo muy fuertes entre entrenador y atleta y esta transición se vuelve menos conflictiva tanto para el deportista como para el entrenador ya que la visión de cambio es pertinente a las condiciones físicas y deportivas del atleta y existe más sensibilidad por parte del entrenador.

“Un entrenador entrenando” puede centrarse más en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva, puede movilizar acciones para el trabajo multidisciplinario ya que mantiene una conciencia sobre cuales serian los apoyos profesionales necesarios para mejorar el rendimiento de sus deportistas que escapan a sus competencias y es un firme movilizador de una cultura de prevención en salud dentro de su contexto deportivo.

Como lo resalta un gran entrenador americano de natación James Counsilman, “los sepan o no los entrenadores a veces sirven de modelo de comportamiento para los deportistas” por tal razón el entrenador debe ser muy coherente en su desempeño personal y deportivo, un entrenador perezoso que intenta convencer a sus deportistas para que trabajen duro no es un fuerte patrón de referencia para que sea seguido por los atletas en formación.

Más allá de que sea un monumento a la ética deportiva un entrenador que aun sigue sus rutinas de entrenamiento, se configura en una herramienta psicológica potencialmente motivacional para un atleta o un equipo ver que existe una congruencia entre lo que dice y hace un entrenador, es un factor positivo en el rendimiento de sus deportistas.

Lic. Luis Gómez Correa  
Psicólogo Deportivo  
Lima Perú