

LAS CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN ENTRENADOR

En todos lados y para cualquier duda relacionada con deporte y/o actividad física, todos somos entrenadores, preparadores físicos, health coach, nutriólogos deportivos, etc., la información abunda en la Internet y como abunda, también se esparce, en boca de supuestos expertos.

Muchos de esos expertos están legitimados por su físico, pero hay que ser intuitivos que ese cuerpo se ha logrado durante muchos años, muchas horas en los gimnasios, dietas muy especializadas y consumos anabolizantes (no siempre). Lo más importante, será conocer sus credenciales de certificaciones, su formación profesional (preferentemente un licenciado en deportes o áreas afines), sus éxitos deportivos con los usuarios y la capacidad de realizar programas personalizados.

Hoy en día, tenemos que tener o exigir planes de entrenamiento de acuerdo a mi objetivo personal, mi biología, mi pasado deportivo, diagnóstico médico y pruebas de desempeño físico.

Razones sensatas para que las escuelas deportivas, clubes, gimnasios, salas, fitness pongan a sus deportistas en manos de entrenadores con “conocimiento de la naturaleza multidimensional específica de su entorno deportivo, y el nivel de este conocimiento, para que la aplicación tenga efecto directo en el proceso de entrenamiento”.

Buscando las competencias que buen entrenador debe tener nos encontramos algunas que te pueden ayudar a identificar si tu entrenador se queda o se va:

- a) Persona competente que dirige el entrenamiento y las competiciones.
- b) Saberes básicos de la disciplina, el entrenador requiere conocimientos y habilidades en el uso de la Pedagogía Deportiva.
- c) Capacidad de adaptar sus sesiones a las características individuales y actitudinales del deportista.
- d) Hace pruebas y sobre los resultados diseña.

Aunado a la formación inicial y profesional, los entrenadores deportivos tienen la necesidad y responsabilidad de continuar formándose a lo largo de su vida profesional en programas mayormente de corte científico, con incorporación de los nuevos avances didácticos, de teoría del entrenamiento, médicos, tecnológicos e informáticos.

Como te puedes percatar un entrenador va más allá de un cuerpo lleno de músculos y definidos cuadrillos abdominales, un verdadero entrenador debe estar certificado mínimamente y si está titulado en alguna área afín, puedes estar en manos más seguras, no debes olvidar que el buen entrenador o especialista, construye un perfil personal para poder atenderte.

La selección de un mal entrenador puede tener costos con implicaciones sociales, psicológicas y biológicas. Podemos mencionar, la deserción del deporte, la construcción equivocada sobre deporte y/o actividad física, lesiones y en una mala praxis la muerte.