

¿Para qué tener un entrenador?

Hoy día son muchas las personas que se inician en el seguimiento de una actividad física, siendo el trote una de las más populares actividades físicas entre las personas en todo el mundo.

Las razones para que tomen parte en esa actividad son diversas y se podrían englobar en cuatro grandes áreas: psicológicas, logros, sociales y las de carácter físico.

En el área psicológica se podrían englobar aquellos aspectos relacionados con el significado de la vida, la autoestima, la confianza, el desarrollo personal y otras. En la segunda de las áreas se enmarcan aquellas actividades relacionadas con el logro de un objetivo establecido, la superación de una marca y el triunfo y la competición.

Entre los aspectos sociales que podrían motivar a las personas para que tomen parte en actividades como la carrera, el trote y la caminata se pueden señalar la necesidad de ser reconocidos, así como la afiliación a grupos y personas y las relaciones personales que de ellas se derivan.

Por último, en el área física se engloban aquellos aspectos relacionados con el control del peso corporal y la obtención de un buen estado de salud.

Tal vez haya individuos que se animen a tomar parte en actividades pedestres por una de las razones antes expuestas o por la combinación de varias de ellas sin importar si se agrupan en un área u otra, o combinaciones de estas.

El entrenador es un profesional que tiene un papel fundamental y de mucha importancia de para hacer que estas personas logren sus objetivos, ya sean en cualquiera de las áreas antes señaladas.

En primer lugar, la mayoría de las personas que corren lo hacen sin contar con la asistencia de un profesional capacitado y un gran número de ellas lo hace por planes publicados en internet, lo cual en muchos casos no es lo más conveniente ya que se obvian muchos principios y leyes relacionadas con el entrenamiento de personas.

Hay ciertas actividades donde se requiere la participación de un personal altamente calificado para evitar inconvenientes en las personas, y a mi juicio el entrenar sin un entrenador, o entrenarse a través de programas de terceros es lo más parecido a la automedicación, y todos sabemos de las consecuencias de esta práctica.

Los entrenadores de corredores, profesores, instructores o preparadores físicos son personas capacitadas en una universidad con los conocimientos, habilidades y recursos necesarios para de una manera objetiva diseñar toda la estructura que de soporte al entrenamiento de personas, aunque en algunas oportunidades se pueden conseguir a profesionales de otras áreas que con experiencia, cursos y actualizaciones pueden realizar esa actividad, y como en otras facetas, la

experiencia es muy importante, pero es mucho más importante si esta se apoya en la teoría y fundamentos científicos.

La asistencia técnica del entrenador es de gran importancia ya que solo el podrá determinar las pautas a seguir ante una situación inesperada, y con profesionalismo sabrá hacer los cambios en una rutina de entrenamiento de acuerdo a su experiencia y a las directrices que otros especialistas relacionados con el deporte puedan sugerirle.

Junto al alumno, el entrenador, de una manera personalizada establece los objetivos a seguir y metas por alcanzar a la vez de mantener la motivación entre sus alumnos, y sin perder la objetividad prácticamente te acompaña durante todo el proceso de entrenamiento, ya sea este para mantener la salud o para tomar parte en competiciones.

La presencia de un entrenador permitirá mantenerte centrandote en las cosas que de una manera positiva afectaran tu rendimiento, educándote y enseñándote a entrenar y lograr los objetivos que te has planteado.

El entrenador sabe que la constancia es muy importante para obtener el éxito por lo que hará todo lo posible para mantenerte motivado y que disfrutes tus entrenamientos, lo cual redundará en un incremento de las posibilidades para lograr los objetivos propuestos.

Indudablemente que contar con la presencia física de un entrenador hará que puedas entrenar más fácil, sin embargo gracias a las facilidades con las que hoy día se cuenta se puede tener un entrenador a distancia, pero es muy importante mantener una constante comunicación con este para que poder hacer los ajustes que deban hacerse a los programas de entrenamiento, así como para mantener una constante retroalimentación en la relación alumno entrenador.

Si tu deseo es mejorar, sea cual sea tus razones, sin duda alguna que tu mejor opción es contar con un entrenador.