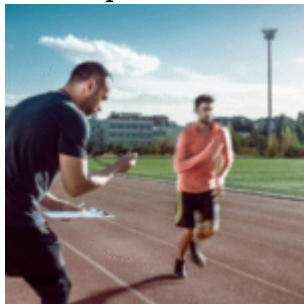


¿Qué es ser un buen entrenador de running?

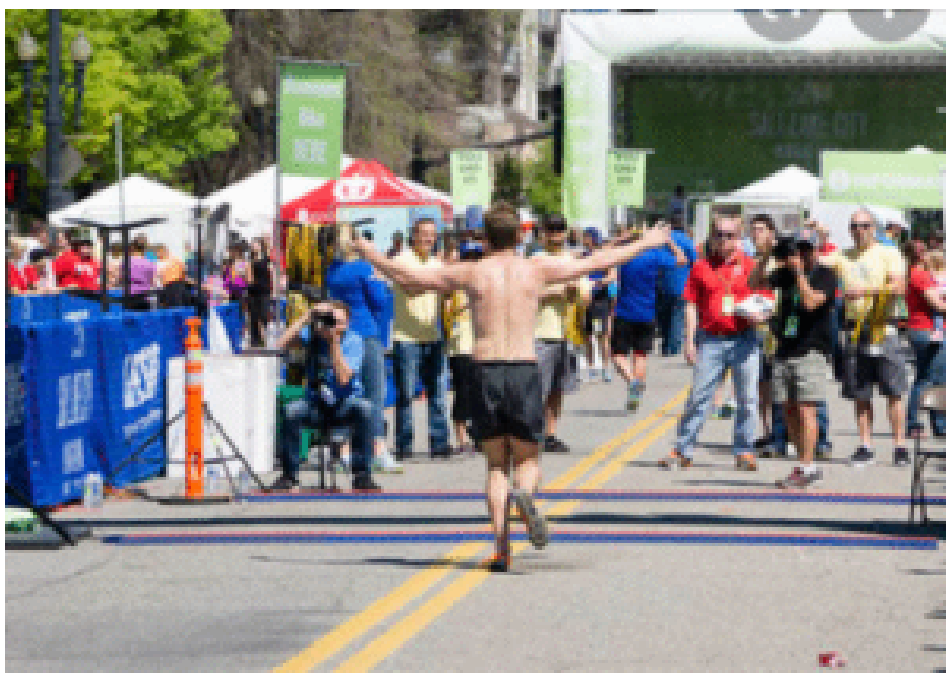
escrito por Laurent Colas | 11/01/2022



¿Qué es ser un buen entrenador de running?

En España, los numerosos clubes y asociaciones que permite el acceso al entrenamiento y a un entrenador necesitan tener igualmente numerosos entrenadores.

Ser entrenador en un club es un importante inversión en tiempo que se suma a la vida familiar y profesional y esto en la mayor parte de los casos sin compensación económica.



Entonces ser entrenador es primero es cuestión de pasión.

Todos los corredores no desean o no pueden ser entrenador.

Disponibilidad, formación, capacidad de comunicar, de animar a un grupo, experiencia como corredor, etc. Muchas razones que hace que encontrar y tener un entrenador para un club o un atleta, no es tan fácil.

¿Qué es un buen entrenador y coach en carreras populares?

La personalidad

La primera cosa que me viene a la mente es la pasión. Sin esta, es imposible ser un buen entrenador porque no tenemos el ánimo para siempre buscar a mejorarnos, cuestionarnos, actualizar nuestros conocimientos en fisiología, en los métodos de entrenamiento y sus evoluciones, dar la disponibilidad necesaria a la vida de un grupo y seguir sus atletas.

La segunda característica es la empatía y amar a la gente. La inversión en tiempo no está siempre recompensada en buenos resultados, y siempre tendrás en un grupo momentos, elementos y dinámicas donde el entrenador tendrá el sentimiento de ser únicamente una herramienta a servicio de caprichos. Entonces el entrenador debe poner las cosas en perspectiva y ser capaz de poner también una distancia de seguridad y saber que el ser humano es a caso así.

Tener empatía sin ser también una persona que sabe imponer el respeto es el seguro de fracaso. Un entrenador debe ser una persona que sabe imponer el respeto. Respeto que primero se gana por la legitimidad y las competencias, y saber gestionar conflictos e ir al contacto si necesario. Las armas siendo la capacidad de anticipar y de comunicar al buen momento y con la intensidad y la fuerza adecuada. Un entrenador no solo debe gestionar a un grupo, las situaciones conflictuales pueden ser con la dirección del club. Un entrenador debe (perdonarme por el vocabulario) tener cojones y fuerza de persuasión. El entrenador es un líder y un modelo.



Tener empatía sin ser también una persona que sabe imponer el respeto es el seguro de fracaso. Un entrenador debe ser una persona que sabe imponer el respeto. Respeto que primero se gana por la legitimidad y las competencias, y saber gestionar conflictos e ir al contacto si necesario. Las armas siendo la capacidad de anticipar y de comunicar al buen momento y con la intensidad y la fuerza adecuada. Un entrenador no únicamente debe gestionar a un grupo, las situaciones conflictuales pueden ser con la dirección del club. Un entrenador debe (perdonarme por el vocabulario) tener cojones y fuerza de persuasión. **El entrenador es un líder y un modelo.**

Entrenar y animar a un grupo o atletas no es posible sin ser un modelo. La mejor manera de ser un modelo es la integridad. Como hacer respetar lo que recomendamos, si no lo seguimos si mimos, y si nuestra ruta social y deportiva dejan la puerta abierta a polémicas.

Normalmente, a este momento del artículo usted debe ser sorprendido que no he hablado de

competencias técnicas, y usted tiene razón, pero ser un buen entrenador es antes todo ser una persona con un buen nivel de inteligencia social. Tener todo y los mejores diplomas no sirve a nada si el entrenador es un payaso socialmente o un psicópata que necesita ser entrenador para aprovechar de un poco de poder.



[Garmin Forerunner 245, Reloj Inteligente para...](#)

✓prime

207,31 EUR

[Comprar en Amazon](#)



[Garmin Forerunner 255, Reloj Inteligente para...](#)

342,49 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Ignite 3 - Reloj Inteligente de Actividad y...](#)

263,92 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Pacer Pro Reloj De Running Con GPS, Diseño...](#)

✓prime

243,99 EUR

[Comprar en Amazon](#)

La experiencia

Llega el momento de hablar de los conocimientos técnicos en entrenamiento. Sin estos como sin ser una persona equilibrada, es imposible llevar a cabo los objetivos de un grupo o de atletas individuales.

La técnica y la teoría, se aprenden en los libros, durante los estudios, al lado de otros entrenadores y también por probando con sí mismo lo que aprendemos.

Antes aconsejar a los otros, me parece lógico haber experimentado a sí mismo.



Es importante haber sentido las sensaciones físicas durante y después de cada tipo de sesiones, periodos de entrenamiento, competiciones. Y conocer en impacto del peso de los años.

También y por desgracias siendo atleta y su propio entrenador, somos víctimas de errores de planificación que resultan por lesiones, fatiga o malos resultados.

El entrenador debe tener referencias personales que le permite entender, sentir y anticipar lo que pasa en el cuerpo del atleta, y como lo vive

Siendo o haber sido corredor, llegan lesiones o problemas físicos con la edad que van a hacer que el entrenador conocerá el impacto de la tendinitis, las lesiones musculares, el desgaste de las articulaciones, la disminución de las capacidades de recuperación, de la velocidad.

Al igual que la cocina, el entrenamiento es un arte. Un arte con reglas fisiológicas que el “coach” debe adaptar a la realidad del corredor y de la temporada. El entrenador es un cocinero que maneja la teoría y la experiencia, par hacer un menú, una planificación, y cuando cambian los parámetros adaptarse en directo.

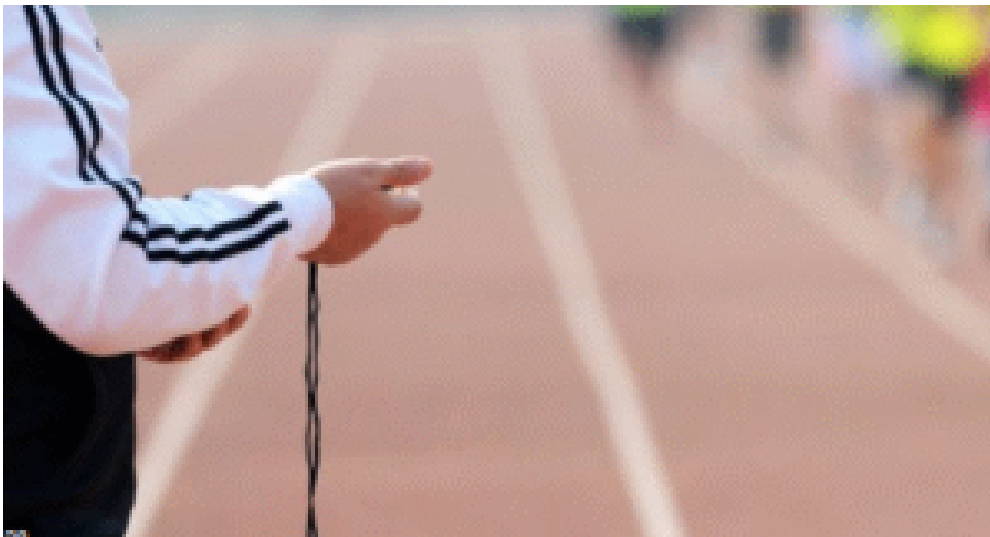
En entrenador es un maestro de la organización, de la improvisación y de la observación.

Gestionar en directo un entrenamiento de 10 atletas al mismo tiempo con cada uno sus velocidades o preparaciones diferentes no es una cosa rara y fácil. Seguir las marcas, la postura, animar los atletas cuando están en el duro de la sesión, hacer cálculos rápidos son tareas de cada sesión de grupo.

Muchas veces tiene que modificar lo previsto porque un atleta tiene una pequeña lesión, o una jornada de trabajo con cansancio.

Los conocimientos teóricos y la fisiología

Es posible ser un muy buen entrenador sin ser un monstruo de conocimiento en fisiología o en conceptos teóricos cuando tenemos una gran experiencia como corredor. Pero tener buenas bases en fisiología permite hacer pedagogía con los corredores explicando el objetivo de la sesión y sus repercusiones si la sesión ha sido bien ejecutada.



Una sesión donde el corredor entienda los mecanismos y objetivos será una sesión mejor ejecutada. Las bases y los conocimientos son también una herramienta importante cuando los corredores tienen preguntas. Un entrenador si respuesta pierde la adhesión al trabajo del corredor.



[Garmin Forerunner 245, Reloj Inteligente para...](#)

✓prime

207,31 EUR

[Comprar en Amazon](#)



[Garmin Forerunner 255, Reloj Inteligente para...](#)

342,49 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Ignite 3 - Reloj Inteligente de Actividad y...](#)

263,92 EUR

[Comprar en Amazon](#)



Rebajas

[Polar Pacer Pro Reloj De Running Con GPS, Diseño...](#)

✓prime

243,99 EUR

[Comprar en Amazon](#)

La cultura y el universo del running

El coach acompaña a sus corredores en todo los aspectos de la práctica. El conocimiento del ecosistema y del universo del running es una ventaja para apoyar a los atletas.



El ecosistema está constituido del material deportivo (zapatillas, pulsómetros, gps etc..), de los protocolos durante las competiciones, de las reglas y normas, de las personas que podemos y tenemos que solicitar que tienen importancia en el ecosistema.

Conclusión

El entrenador es como un director de orquesta y compositor que debe acumular muchas cualidades y competencias en relación con el nivel de sus corredores. Un entrenador de atleta de alto nivel no es obligatoriamente un buen entrenador para corredores de nivel menos relevantes y esto porque puede ser que no tenga la percepción de las dificultades de corredores que la naturaleza no le han dado los dones y habilidades de un atleta de élite.

Con mucho trabajo y tiempo para subir sus conocimientos y su experiencia un entrenador de aficionados que no son elites puede ser un buen entrenador para corredores cerca de la elite, pero la dificultad para este a llegar a entrenar atletas de alto nivel será sociológico. Las puertas se abren con el nombre hecho en el medio ambiente, la reputación, los contactos, las relaciones.



