

## 11 AÑOS, 11 REFLEXIONES

Llevar 11 años como entrenador de orientación en el CARD de Madrid da pie a tener reflexiones, errores y experiencias que conviene exponer de alguna manera. En ocasiones no eres consciente de los errores que cometes, mientras otras veces sí lo eres pero los dejas pasar. El entrenamiento deportivo es algo muy complejo en el que se dan una gran cantidad de variables, las cuales son difíciles de coordinar y gestionar para que el orientador se beneficie del proceso global de entrenamiento.

Fue allá por el año 2007 cuando varios chavales de diversas partes de España se aventuraron a venir al Centro de Alto Rendimiento de Madrid (Residencia Joaquín Blume). Gracias a ellos y al apoyo de la FEDO y el CSD se instauró y se ha asentado un programa en el que principalmente se busca, actualmente, la formación de corredores de alto rendimiento de orientación para las edades sub 18 y junior. Por supuesto ha habido de todo en este tiempo, como es de esperar, desde formación de corredores y corredoras de alto nivel nacional e internacional, hasta abandonos en el programa con sus consiguientes frustraciones. Lo que sí está claro a lo largo de estos años es que, por mucho apoyo institucional, material y humano que tenga cada orientador en el programa, son ellos o ellas los que principalmente han conseguido su éxito o, al menos, su experiencia, con consecución o no de las metas propuestas. Formar orientadores de alto nivel es el objetivo principal, más allá de resultados, ya que consideramos que éstos vienen solos si llegan a ser buenos corredores.

Como entrenador fundador de este proyecto, creo que es hora de hacer una exposición de los aspectos más importantes, en su mayoría errores, por si sirven de reflexión para entrenadores y corredores, con el ánimo de dar a conocer en qué es fácil “caer”:

- 1. Copiar otros sistemas de entrenamiento o entrenamientos de corredores.** Es normal ver que han hecho otros o lo que hacen actualmente, tomar como ejemplo sistemas que han dado resultado, cosas que han hecho grandes orientadores; pero todo ello debe ser una información más. La fisiología del ejercicio, las bases del entrenamiento y los sistemas probados científicamente son los verdaderos aspectos a copiar, adecuándolos a los deportistas que llevas. Este error no sólo es cometido por entrenadores, sino por muchos deportistas.
- 2. No haber considerado antes la fuerza como aspecto fundamental.** Si bien siempre está presente en la orientación (especialmente) y en la mayoría de los deportes, se está demostrando día tras día mediante estudios serios que más que un complemento es una parte indiscutible del proceso.
- 3. No haberme formado antes en psicología.** Lo ideal sería tener un psicólogo deportivo en todo programa de entrenamiento, pero por falta de medios suele ser muy difícil. Haber hecho un máster en psicología y ser un apasionado de la misma ha sido un acierto y creo que todos los entrenadores que no dispongan de psicólogo deberían formarse en este campo. Todo un proceso de entrenamiento se puede ir al traste por esto y, de hecho, muchas veces se va.
- 4. No delegar responsabilidades.** Muchos orientadores, y deportistas en general, buscan un entrenador directivo que le diga lo que tiene que hacer en todo momento. Si el entrenador no “mete caña” y no está constantemente encima no es un buen entrenador. Este concepto está anticuado o lo buscan normalmente deportistas que no quieren asumir responsabilidades propias (de disciplina y ejecución de tareas). El entrenamiento es un proceso de equipo, relación y entendimiento de varias personas, no una relación unilateral. Aquí hay que incluir especialmente a los más jóvenes.
- 5. Creer que tu método es el mejor.** Cuando llega un corredor y te enseña lo que ha hecho hasta entonces, se suele ver ese historial con ojos muy críticos. He llegado a oír la típica frase de “olvídate de todo lo anterior y ahora vamos a hacer otra cosa”. Eso significa echar

por tierra el trabajo de otros y crear confusión al corredor.

6. **No escuchar lo suficiente a los corredores y otros entrenadores.** En ocasiones los entrenadores creemos que los corredores saben poco y que lo que nos dicen tenemos que estar rectificándolo continuamente. La aportación, sensaciones, opiniones de los mismos es un aspecto fundamental, aunque en ocasiones sean equivocadas. Lo mismo pasa con entrenadores de este u otros deportes. Los diálogos y opiniones casi siempre aportan y no hay que cerrarse a ellos.
7. **Preocuparte demasiado.** A veces, la buena relación entrenador – deportista, fundamental en el proceso, se transforma en una preocupación constante que puede llegar a absorber y terminar haciendo de psicólogo, tutor, amigo, confesor, ... Una buena relación es necesaria, pero puede llegar a degenerar.
8. **No valorar más económicamente el trabajo de entrenador.** Parece que nos acompaña a los entrenadores un aura de altruismo en muchos deportes. Nadie duda en pagar, por ejemplo, a un fisioterapeuta o a un osteópata por una sesión ante una lesión o una rutina de descarga. Sin embargo parece que la labor del entrenador no es digna de ser remunerada en muchas ocasiones. Si un experto o profesional trabaja gratis, devalúa su profesión y el que recibe ese beneficio suele valorar menos el servicio prestado.
9. **Caer en el ego del entrenador.** He llegado a oír “yo hice a un campeón de España”. El entrenador es una pieza muy importante del proceso, pero el corredor es la clave y el que se tiene que llevar el reconocimiento, ya que es el que lleva a cabo el entrenamiento, se entrega, lucha, sufre, se lesiona, ... Si la humildad (bien entendida) es importante en el deportista, lo es mucho más en el entrenador.
10. **No aceptar algunas críticas.** En ocasiones te sientes atacado porque hay gente que disiente sobre tus métodos o forma de hacer las cosas. Si la crítica está bien hecha y fundamentada es un lujo poder tenerla y reflexionar sobre ella y mejorar en lugar de ponerte a la defensiva.
11. **No haberlo dejado antes.** La renovación en cualquier faceta de la vida deportiva es fundamental. Aunque algo te guste mucho considero que hay que dejar las cosas a tiempo y dar paso a otros colegas del gremio, con ideas nuevas, con imagen nueva, con entrenamientos distintos. Siempre se puede cambiar de programa dentro de tu deporte: entrenar a otras edades, colectivos, etc...No es que haya un límite temporal establecido para cada programa, pero 11 años en uno son demasiados.