



Misión y principios del Entrenador y de ACOLTEN

Por Edgar H Cadena

En ACOLTEN hemos trabajado en varios aspectos de la formación del entrenador y del profesional dedicado a la enseñanza y entrenamiento de la natación. Inicialmente compartimos los conocimientos de los entrenadores locales, posteriormente buscamos más información fuera de nuestras fronteras y quisimos aumentar los conocimientos, buscando que entrenadores y profesores extranjeros nos contarán cómo desarrollaban su trabajo. Con la pandemia de los años anteriores quisimos ir más allá de los conocimientos técnicos en un entrenador, nos dimos cuenta que su formación, como educador, como persona era tan importante como sus conocimientos. La psicología moderna lo llama "habilidades blandas", el ser asertivo, trabajar en equipo, tener una buena comunicación, gestionar la solución de problemas y unas buenas relaciones sociales es tan importante, (o más) como saber la metodología de las áreas funcionales aeróbicos o anaeróbicos, o diseñar un macro de entrenamiento distribuyendo cargas y porcentajes a través de una temporada

Nuestro propósito, nuestra misión, nuestra razón de ser, es: facilitar y aportar en la formación de profesionales íntegros que puedan desarrollar una natación de alto nivel y que sean partícipes en la formación de excelentes seres humanos. De esta manera, nosotros como gremio, también crecemos, generando un sentido de comunidad, teniendo principios éticos, que nos generen sentido de pertenencia y respeto por nuestra profesión.

La FINA en su manual para entrenadores en el nivel 1, un entrenador eficaz, debe tener tres cualidades:

- 1. Ser conocedor*
- 2. Ser organizado*
- 3. Ser empático*

1. Un entrenador de natación debe tener conocimiento en dos áreas. En primer lugar, deben tener conocimiento en las ciencias del deporte. Esto incluye los métodos adecuados para la enseñanza y corrección de las habilidades, la fisiología, los principios de las capacidades físicas, la psicología y los principios de la comunicación, motivación y refuerzo. En segundo lugar, debe tener conocimiento de la natación. Esto incluye la mecánica del estilo, las estrategias y tácticas de cada uno de los estilos de natación, la seguridad en el agua y la formación para la natación.



2. Un entrenador de natación debe ser organizado y bien preparado. La natación es un deporte que depende del desarrollo de un proceso y una progresión a lo largo de una temporada y carrera. En consecuencia, un entrenador de natación debe desarrollar planes generales de la temporada y los planes específicos para la práctica de cada entrenamiento. La natación es también un deporte en el que muchos individuos constituyen un equipo. A menos que un entrenamiento esté bien organizado, el entrenador puede perder fácilmente el concepto de equipo, centrándose en unos pocos individuos o perder de vista la importancia de cada miembro del equipo, centrándose exclusivamente en el grupo.

3. Un entrenador de natación debería ser empático con sus atletas. La empatía significa comprender lo que otros están sintiendo y responder a las expectativas de los demás. La empatía significa sentir el éxito con los que nadan haciendo sus mejores tiempos personales y de sentir la pérdida de los que se quedan sin gasolina a mitad de una carrera. La empatía significa también entendimiento de que su mal comportamiento puede ser que el entrenamiento no está bien organizado, con mucha improvisación y gran cantidad de tiempos muertos, que después de un periodo de tiempo libre los nadadores jóvenes puede tener dificultad de calmarse y prestarle atención a usted.

Dos de estas tres cualidades son parte de las habilidades de las cuales hablábamos anteriormente y sobre esto, queremos enfatizar y trabajar a futuro.

Por todo lo anterior consideramos que los objetivos de un entrenador o profesor, debe llevar a tres áreas fundamentales, que para nosotros se convierten en principios de nuestra agremiación:

1. Proporcionar oportunidades de desarrollo personal y social que trascienden en el tiempo.

Este desarrollo personal y social tiene que ver con las habilidades psicológicas, sociales y emocionales del entrenador. La FINA en este curso las define así:

habilidades psicológicas:

- Comunicar con eficacia, tener la capacidad de ser asertivo y respetuoso con cada ser humano a nuestro alrededor, valorar y respetar a cada persona con la cual interactuamos
- Comprensión de conceptos, tener la capacidad de entender las razones del comportamiento del ser humano. Tiene mucho que ver con la empatía, con ponernos en los zapatos de los demás para entender su comportamiento y generar un vínculo que nos permita trascender en su formación.



- Solución de problemas, tener la capacidad de interpretar el origen del problema y la capacidad para conciliar y solucionarlo. Tener la capacidad para dialogar y encontrar de manera consensuada la solución de los problemas.
- Prestar atención a todos, ser objetivo y equitativo con todos por igual independiente de su nivel deportivo.

Habilidades sociales

- Buenas relaciones con sus pares o colegas, buenas relaciones con los padres de familia, con los deportistas y directivos.
- Tener la voluntad de cooperar con los demás, trabajar en equipo.
- Tener la capacidad de seguir instrucciones, orientar y dejarse orientar. Un buen líder debe saber acatar directrices y respetar jerarquías.

Habilidades emocionales

- Respuesta adecuada a las críticas o los elogios. Desarrollar la capacidad para aceptar las críticas y no abrumarse con los halagos
- Respuesta adecuada a situaciones de alto estrés, que la razón sea dominante a las respuestas impulsivas y emocionales
- Respuesta adecuada al éxito o al fracaso, entender que uno y otro son parte del proceso deportivo, que son caras de la misma moneda, debemos aprender de estas dos situaciones y educar a los deportistas con nuestro ejemplo, en el comportamiento y actitud de respuesta a estas situaciones.

2. Hacer de la natación un deporte divertido

La diversión es un componente importante en la natación competitiva. El ambiente en un grupo de entrenamiento debe ser motivante y divertido, esto sucede cuando es espontáneo, despreocupado y ordenado, al mismo tiempo esto es lo aceptable y deseable. En otros momentos la diversión proviene de la satisfacción del desarrollo a través del trabajo duro, este es el tipo de diversión que motiva a los jóvenes de manera permanente. La alegría de dominar retos importantes dentro del entrenamiento y en la competencia, mantiene viva la alegría y la motivación del deportista y como entrenador debemos visualizar e incentivar estos logros.



3. Orientar adecuadamente a la competencia

La competencia bien entendida y orientada, fomenta la formación del carácter y el fortalecimiento de la autoestima en el deportista. Este debe ser un principio fundamental en el entrenador. Es atender y valorar más al proceso que al resultado y debemos educar a nuestros deportistas y padres de familia a entender este concepto. A todos nos encantan las medallas, los trofeos y los récords, pero estos no deben ser la razón fundamental de la vida del deportista y mucho menos del entrenador. Un buen proceso deportivo, orientado de manera profesional trae campeones para la vida principalmente, las medallas llegan por añadidura