

**8 APRENDIZAJES EN  
EN MI CAMINO A  
JUEGOS OLÍMPICOS**  
**(como entrenadora)**

**DANIELACONDE.COM**



## 8 aprendizajes en mi camino rumbo a Juegos Olímpicos (como entrenadora)

Cuando empecé mi carrera como entrenadora tenía 20 años, muchos sueños... Y la firme convicción de que ninguna de mis deportistas iba a pasar por lo que yo pasé.

Estaba convencida de que las cosas se podían hacer distinto. Y de que el sistema se cambiaba solo con mi bella voluntad y luchando en contra.

(Sí, era joven... me faltaban un par de golpes).

No te voy a spoilear todo, pero fue más difícil de lo que imaginaba. Aun así, sigo creyendo que *valió la pena*.

Estos aprendizajes me marcaron el camino. Y estoy convencida de que fueron parte de que ese sueño olímpico se volviera realidad.

No son fórmulas mágicas, aunque el impacto es tan grande, que parece que lo fueran.

Aclaremos 3 puntos importantes!

◆ El secreto del cambio no está en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo. La lucha agota y terminás sacando el

foco de lo importante. Qué es lo importante? Crear un camino propio, que represente lo mejor de vos.

◆ El cambio es un proceso, no es un evento. Esto aplica a vos y a tus deportistas. Y todo proceso requiere compromiso, tiempo y esfuerzo. Y si queremos hilar más fino, perseverancia y confianza sobre todo.

◆ Si no trabajamos en nosotros mismos, no hay transformación externa posible. Solo podés dar lo que tenés.

Si querés un impacto real, el cambio empieza adentro. Si no, todo lo que hagas va a ser superficial.

El techo al que llegamos como entrenadores, lo marca nuestra mentalidad.

*Y la mejor manera de enseñar es a través del ejemplo.*

## Los 8 Aprendizajes en cuestión:

### 1. Volver al propósito.

No entrenamos solo para ganar. Queremos ganar y está bien que así sea, pero si es lo único en lo que pensamos, el día a día se vuelve un trámite. Y así como los deportistas necesitan sentirse valorados por lo que son, nosotros también. *Solo podemos disfrutar lo que somos capaces de valorar.* Y solo podemos dejar huella si los motivos que dirigen nuestras acciones van más allá de los resultados.

### 2. Desatarse del resultado.

Nada que está atado se puede elevar. Cuando nos **obsesionamos con el resultado**, perdemos libertad para elegir el camino más alineado a nuestros valores. Saber que “soy suficiente” nos vuelve más presentes, más humanos... y sí, también más efectivos.

### 3. Soltar el control.

El miedo a perder siempre *nos impulsa a controlar.* Pero el deseo real no puede imponerse. Nuestra tarea es facilitar, no forzar. Y la motivación intrínseca se construye con tres cosas fundamentales: autonomía, voz y voto. Y eso también aplica para nosotros.

#### **4. Elegir amar cuando es difícil.**

Sí, el amor puede formar parte de la pedagogía. El tema es que requiere paciencia, autoconocimiento y, sobre todo, regulación emocional. Porque amar a todos nuestros deportistas no siempre es fácil. A veces tenemos más ganas de matarlos que de amarlos *jaja*. Pero aprender a elegir el amor es la mayor victoria.

#### **5. Ser un faro, no un juez.**

Especialmente en los momentos oscuros. Practicar gratitud no es negar la dificultad, *es elegir con qué mirada atravesarla*. Ser ese adulto que sostiene. Que no huye. Que ilumina.

#### **6. Cuidarnos para sostener.**

No podemos sostener a otros si estamos vacíos. El alto rendimiento no debería ser incompatible con el autocuidado. A veces sentimos que lo es. Por eso necesitamos ponerle intención al descanso, a la revisión interna y a los espacios que nos hacen bien y nos cargan de energía.

## 7. Reconocer tu vulnerabilidad.

Contar solo nuestros aciertos no es lo único que inspira. Compartir nuestras dificultades, también. No solo inspira sino que genera conexión real, esa que necesitamos para ser entrenadores referentes. *La humildad nos conecta con nuestra propia posibilidad de seguir aprendiendo.* Y aceptar los errores y compartirlos, habilita a nuestros deportistas a perder el miedo a equivocarse. Y eso nos impulsa a ir por todo, porque sabemos que podemos equivocarnos y que equivocarnos no nos convierte en un error.

## 8. Escuchar de verdad.

No alcanza con decirles que su voz importa. Hay que *demostrarlo* escuchando con atención, sin juicio, y con el corazón abierto. Porque lo que transforma no es lo que decimos, sino cómo los hacemos sentir cuando nos comparten sus miedos y dudas.

★ Cuando se abre la puerta del gimnasio, **podemos** ofrecer esperanza, seguridad y aceptación.

No confundamos esperanza con optimismo.

Esperanza no es simplemente creer que todo va a salir bien.

Es saber que lo que hacemos tiene sentido,

**independientemente de cómo resulte.**

Por eso, nunca te olvides:

**Lo que hacés como entrenador tiene el poder de dejar  
huella. Y ese... Ese es tu verdadero legado.**