

GUÍA PRÁCTICA PARA ENTRENADORES REFERENTES

DANIELACONDE.COM

8 ajustes que transforman tu forma de entrenar (y el impacto que dejás en tus deportistas)

Cuando empecé como entrenadora tenía 20 años, un pasado agrí dulce con el deporte y la convicción de que ninguna de mis gimnastas iba a pasar por lo que yo pasé. Y de que nadie las iba a hacer sentir mal, lo cual es irónico porque ese nadie a veces fui yo.

Estaba convencida de que las cosas se podían hacer distinto. Y de que el sistema se cambiaba luchando en contra y gritando fuerte.

No te voy a contar todo (estoy escribiendo mi segundo libro) pero fue más difícil de lo que imaginaba. Aun así, sigo creyendo que valió la pena.

Estos aprendizajes marcaron el camino. Y sé que fueron parte de que ese sueño olímpico se volviera realidad. No son fórmulas mágicas, aunque el impacto es tan grande, que algunas parece que lo fueran.

Antes de pasar a las claves, tres puntos importantes:

1. El secreto del cambio no está en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo. No te desquicies mirando todo lo que no funciona en el lugar donde estás y toda la gente que tira en contra. La lucha agota y saca el foco de lo importante. ¿Qué es lo importante? Crear un camino propio, que represente lo mejor de

vos y que ayude a los deportistas a desarrollar su potencial al máximo sin que vos mueras en el intento.

2. El cambio es un proceso y todo proceso requiere compromiso, tiempo y esfuerzo. Hay momentos de más locura y momentos de menos, pero si no aprendés a descansar vas a terminar quemado y quemado no vas a lograr demasiado.

3. Si no trabajas en vos mismo, olvidate de ser un entrenador referente. Es imposible. 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 llegas como entrenado, lo marca tu mentalidad.

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

Los 8 Aprendizajes en cuestión:

Volver al propósito: No entrenamos solo para ganar. Queremos ganar y está bien que así sea. Pero si es lo único que vale, el día a día se vuelve un trámite. A nadie le gustan los trámites, entrenar tiene que ser algo que se disfrute mas allá del resultado.

Además tanto deportistas como entrenadores necesitamos sentirnos valorados por lo que somos, no solo por lo que logramos.

Desatarse del resultado: Nada que está atado se puede elevar. Cuando te obsesionas con el resultado, perdés libertad para elegir el camino más alineado a tus valores. Aprender y enseñar a crear una experiencia que valga la pena más allá de la puntuación, hace que la motivación aumente y que la presión disminuya. Que cosa más hermosa es crear y compartir eso que creamos con los demás. Sea una serie, una jugada o un nuevo ejercicio.

Soltar el control: Sobre esto estoy escribiendo un capítulo entero en el libro pero quedate con esto: El miedo a perder siempre *nos impulsa a controlar*. Y a más control menos confianza y menos autonomía. El deseo real no puede imponerse. Por más talento que tenga un deportista, si no quiere y vos insistís... lo que sucede es evidente.

Nuestra tarea es facilitar la motivación intrínseca, no forzar a que hagan lo que no quieren hacer. Y la motivación intrínseca se construye con tres cosas fundamentales: autonomía, voz y voto. Anotalo.

Elegir amar cuando es difícil: Suena a libro de autoayuda barato pero lo digo en serio. 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 ver el lado bueno dentro de ellos y quererlos aunque no siempre parezcan merecerlo, es clave.

Ser un faro, no un juez: En los momentos oscuros es fácil echar culpas y señalar. Lo que estaba bien, cuando hay un resultado adverso de repente parece estar mal. Si estás leyendo esto es tu señal para ser ese entrenador adulto que sostiene. Que ilumina. Y que no hunde a los demás cuando las cosas se ponen difíciles.

Cuidarnos para cuidar: No podemos sostener a otros si estamos hartos, cansados y frustrados. El alto rendimiento no debería ser incompatible con el autocuidado. A veces sentimos que lo es. Que si freno un segundo me pasan por arriba. Pero pasa lo contrario. El que frena hoy, respira y piensa, está en ventaja. Hay que ponerle intención al descanso, a la revisión interna y a los espacios que nos hacen bien y nos cargan de energía.

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.

Escuchar de verdad: No alcanza con decirle a un deportista que su voz importa. Te tiene que importar de verdad porque si no te importa se nota.

Siempre cuento la anécdota del psicólogo del equipo que pidió a las chicas de la selección que escriban lo que necesitaban y después se lo pasó por el culo (en palabras de esas mismas gimnastas).

Lo que transforma no es lo que decimos, sino la atención que prestamos cuando nos comparten sus miedos y dudas.

Nada más por hoy.

Bueno algo más.

Estoy para ayudarte en ese camino.