

REFLEXIONES

Conferencia:

“Que es el Entrenamiento Deportivo” y “Como Entrenar Correctamente

El deporte, independientemente de su orientación hacia la salud, recreación o competencia; tiene una esencia educativa, recordemos que mediante su práctica se busca formar no solo campeones sino mejores seres humanos y solo se va a lograr cuando a los alumnos de las escuelas de inicio al deporte y a los atletas selectivos se les concientice sobre la importancia de tener disciplina, puntualidad, respeto a las reglas, compañerismo, juego limpio y muchos otros aspectos que regularan su forma de pensar y actuar.

Actualmente, la iniciación y la práctica del deporte se han convertido en un fenómeno social de gran importancia para el bienestar de la sociedad, manifestándose de diferentes formas; una de ellas es el deporte competitivo, el cual tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades físicas de los atletas para elevar su rendimiento, siguiendo rigurosos planes de entrenamiento, proveniente de un proceso de detección, selección y formación de talentos deportivos tomando siempre en cuenta su perfil biológico, fisiológico, psicológico y técnico en el que se exaltan sus condiciones óptimas de salud, alimentación, capacidad física, técnica, dedicación y disciplina.

Por todo ello, COMUDE-León MANIFIESTA la importancia de capacitar a los instructores y entrenadores deportivos, debido a la necesidad que se tiene para que puedan desarrollar un proceso de preparación que garantice el logro de los resultados deportivos esperados, sin que durante ese proceso se afecte la salud física o mental de los atletas.

Contribuyendo a elevar la preparación personal y profesional de nuestros instructores y entrenadores deportivos de COMUDE- León, se determinó compartir 6 conferencias en un periodo de seis semanas para su análisis y aportar de cada conferencia, en base a sus experiencias exitosas, en lo personal, que les deja como enseñanza y que consejos o mensajes le dan a sus colegas y a los deportistas.

Analizada la conferencia: **“Que es el Entrenamiento Deportivo” y “Como Entrenar Correctamente”**. Los instructores y entrenadores deportivos de COMUDE-León **MANIFIESTAN** lo siguiente:

Que nos deja de enseñanza esta conferencia

- Me recuerda las bases del entrenamiento y entender que una gran parte del entrenamiento debe centrarse en atender la salud y en el uso del tiempo libre.
- Que no debo permitir que el "ritmo" del día a día me haga olvidar que el cuerpo de nuestros alumnos debe ir fortaleciéndose, por lo tanto, debo cuidarlo y darle adecuado mantenimiento.
- Que debo darle importancia al examen médico completo que deben realizarse mis atletas, porque en el caso de mis alumnas solo les piden un examen general sin especificaciones y a raíz de esto, les voy a hacer hincapié en que se realicen exámenes más completos para que tengan mejores resultados.
- Que mi responsabilidad como instructor es guiar el futuro deportivo y la salud de mis alumnos.
- Que el saber cómo entrenar y en mi caso como enseñar ya que antes de entrenador soy maestro, en primer lugar, debo hacerle consciente a mis alumnos de sus capacidades y hasta dónde puede llegar y, en segundo lugar, a concientizarlos a que el trabajo es la única forma de lograr sus objetivos.
- Me queda claro que no debo exigir a mis alumnos a siempre trabajar al máximo en sus entrenamientos, exigiéndoles unas cargas de trabajo que para algunos es sobrecargarlos y para otros es una carga baja para su nivel.
- Me queda claro que debo planificar el entrenamiento de manera individual buscando a un grupo de personas con el mismo nivel de juego y que las cargas de trabajo sean adecuadas para el nivel de cada uno.
- Que jamás debo olvidar que el conocimiento práctico debe estar sustentado en la teoría.
- Que como instructor mis conocimientos deben actualizarse día a día para estar a la vanguardia.
- Que, para poder enseñar, debo estar preparado en todos los ámbitos del conocimiento y con ello, poder transmitirlos a los alumnos.
- Me deja una gran enseñanza sobre la historia del entrenamiento la cual empieza con el movimiento que fue evolucionar la humanidad.
- Ahora llego a comprender que el entrenamiento debe ser en base a la composición biológica de cada deportista y tipo
- Aprendí a saber que primero debo estar seguro que me encuentro bien de salud para poder entrenar.
- Que siempre tomar en cuenta que la formación de valores inicia desde casa a través de los padres y posteriormente de los entrenadores, de esa forma, tratar de integrar todos los aspectos necesarios para fortalecer la formación integral holística del deportista, lo que mejorará su desempeño deportivo, personal, intelectual o profesional.
- Que me invita a corregir lo que en teoría ya conozco y a pensar que deben hacer los alumnos y que debemos respetar su edad biológica.
- Que debo también ejercitar mi cuerpo y permanecer saludables.
- Que debo entender que el entrenamiento ha ido evolucionando, altamente completo y especializado, donde debe existir una relación mente-cuerpo que permita gradualmente ir avanzando en la práctica dependiendo de la actividad ya sea trabajar para mejorar la salud o para lograr un nivel competitivo, siempre trabajando la voluntad por convicción.
- Que debo trabajar siempre sobre un programa progresivo para no ocasionar lesiones.
- Que, a pesar de hacer las ruinas de entrenamiento en familia, sin ninguna planificación y a pesar de que el entrenamiento que yo enseño es para los adultos mayores, me queda claro que debo planificar mis entrenamientos mejor de manera individual.
- Que debo tener claro que el entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.
- Que debo mejorar mis planeaciones de acuerdo a las capacidades física de mis atletas, en base a sus lesiones y objetivos a lograr por cada uno de ellos.
- Que es importante conocer y entender cada aspecto del entrenamiento para poder aplicar contenido adecuado y con objetivos bien claros que cumplan con las metas establecidas en cada entrenamiento.
- En cada entrenamiento deportivo es necesario seleccionar, organizar y distribuir el programa de entrenamiento de

tal manera que el volumen y la intensidad programada, logren un buen efecto al atleta.

- Que debo tener presente los conceptos del entrenamiento ya que algunas veces actuamos empíricamente sin saber que, podemos provocar algún daño a los atletas al no saber qué ejercicios son los adecuados para el logro de algún aprendizaje.
- Que debo tener presente que en la vida hay momentos de crisis y esos momentos son importantes ya que, sin ellos y el estrés de la vida diaria, los resultados no fueran lo que llegan a ser, todo esto, influye al momento de realizar un deporte, por eso, es muy importante que las actividades físicas y deportivas se hagan con alegría, con motivación y juegos lúdicos.
- Que el deporte, no solo es moverse o practicarlo, sino que hay que hacerlo desarrollando los fundamentos deportivos, llevando un seguimiento y buscando un objetivo, esto claro, dependiendo de las capacidades y habilidades de cada uno de ellos.
- Que es muy importante tener conocimientos actualizados en cada momento de nuestra etapa profesional, y el tener contacto con eminencias de las ciencias del deporte desde un video hasta clínicas internacionales me llenan de mucha sabiduría.
- Algo de lo que me di cuenta al escuchar la conferencia es que cuando doy calentamiento lo estaba haciendo al revés y ahora ya me di cuenta de mi error.
- Que muchas veces pienso que con el hecho de entrenar duro y todos los días es más que suficiente para llegar a la meta que quiero, mas nunca tomo en cuenta algunos otros factores que van de la mano y son muy importantes en el entrenamiento.
- Que como instructor nunca dejaré de aprender, y en cuanto al deporte y la actividad física siempre estaré con deseos de adquirir más conocimientos sobre temas del entrenamiento y como relacionarlos a la salud.
- Que debo reforzar siempre mi preparación teórica y técnica y que debo tener la confianza para que con mi trabajo me
- Me hizo reflexionar sobre lo importante que es cada aspecto de la actividad física en general y en nuestro caso del entrenamiento así como explica cada aspecto de la preparación deportiva: Preparación física, técnica, táctica, psicológica y teórica.
- Que las capacitaciones nos dan un gran aporte al caudal de conocimiento, que nos permite reforzar lo ya aprendido y conocer nuevos argumentos para poder ejercer nuestro trabajo profesionalmente cada día.
- Que el correcto entrenamiento me otorga las cualidades siguientes: disminución de lesiones, aumento de rendimiento del deportista programación sistemática de la planificación de entrenamiento.
- Que debo tener presente que el deporte es ciencia, creemos que al realizar un plan de entrenamiento lo estamos haciendo bien, pero no es así, hace falta tener conocimientos en otras áreas relacionadas con el funcionamiento del organismo para la implementación de las cargas adecuadas en el entrenamiento, esto contribuirá a la disminución de planificación empírica para realizarlo más científicas.
- Buscare ser un formador integral; no solo enfocándome en el rendimiento deportivo, sino impactar de forma positiva al atleta.

Mensaje para los entrenadores e instructores:

- Ser entrenador es una profesión, inicia muy frecuentemente con el gusto por la práctica de una disciplina deportiva, pero hay que comprometerse con adquirir los conocimientos necesarios para procurar hacer el menor daño posible a los atletas.
- Es indispensable no ilusionar erróneamente al practicante, si ya tiene ilusiones por algún deporte, guíenos su enamoramiento por la actividad y olviden las promesas de éxito como atleta aventuradas.
- Dar importancia al calentamiento antes de cada práctica deportiva, eso es algo en lo que siempre debes poner atención.
- Ten siempre en cuenta las características de cada persona a la hora de poner el entrenamiento.
- Como instructor o entrenador, eres la pieza más importante que vincula el pasado con el futuro, es decir, el traspasar tus conocimientos y experiencias a los futuros deportistas, y garantizar su mejor desarrollo deportivo.
- Existen muchos entrenadores y pocos profesores deportivos, seamos los mejores profesores y adentrémonos sí en sistemas de entrenamiento, pero también, en las técnicas pedagógicas para que el alumno adquiera una enseñanza correcta.
- Recuerda siempre que la capacitación debe ser permanente, busca innovar cada día el entrenamiento, haz más atractivas las sesiones y no caigas en la monotonía, pero, sobre todo, promueve el respeto y confianza entre tus

alumnos y padres de familia.

- Siempre ofrece al usuario un entrenamiento más técnico y eficaz para ayudar a lograr los objetivos personales de cada uno de ellos ya sea para mejorar su rendimiento deportivo, para tener una mejor estética física o por salud aplicando siempre metodologías que nos proporciona la ciencia del deporte.
- Recuerda que de los entrenadores depende la buena respuesta que den los deportistas en su deporte y en el buen desarrollo de sus habilidades con base al buen entrenamiento que se les proporcione.
- Siempre el entrenador debe estar actualizado para realizar una planificación estratégica de trabajo más inteligente y organizada acorde a las necesidades de los practicantes del deporte.
- Debe siempre existir un entrenamiento personalizado y un buen seguimiento para que en conjunto entrenador – atleta estén analizando los logros personales medibles.
- Para el diseño de tus sesiones, toma en cuenta los principios de variación del entrenamiento.
- Diseña tu plan de entrenamiento inteligente e individualizado aun cuando sea un deporte de conjunto, incluye en tu planeación aspectos como la nutrición, estudios biológicos, psicológicos y hasta sociales en algunos casos.
- A tu deportista no solo le pongas la rutina sino también enséñale el por qué y el para qué debe ser eficiente su rendimiento en los entrenamientos.
- Recuerda que los alumnos se comprometerán con su disciplina si observan que su evolución deportiva es progresiva.
- Recuerda que todos los atletas asisten a sus entrenamientos con la certeza de que aprenderán algo nuevo cada día.
- Es importante que te capacites constantemente, que fomentes la cultura del deporte y que determinar los objetivos a corto, mediano y largo plazo que deseas lograr con tus atletas.
- Establece estrategias que permitan un mejor desarrollo deportivo en dependencia de la edad, condición física y posibles padecimientos de los alumnos y siempre predica con el ejemplo como guía de la enseñanza deportiva.
- Es muy importante que realices una evaluación al alumno previo a efectuar sus entrenamientos, la cual, te permitirá valorar su nivel técnico y de salud y así, poder desarrollar en él, sus habilidades motrices considerando los factores de preparación: biológica, psicológica, teórica, técnica.
- Debes saber llevar el proceso de enseñanza desde la aplicación de los test de diagnóstico, la interpretación de los resultados, desarrollar el aprendizaje progresivo, tener presente el respeto mutuo alumno-maestro, el saberlos dirigir hacia el deporte que sea mejor para ellos, no encasillarlo en un deporte en el cual por su genética y desarrollo de habilidades no crecerán y al final se frustrara.
- Debes tener una visión global e integral de todos los entrenamientos que hacen nuestras y nuestros alumnos, recuerda que muchas veces los alumnos asisten a varias sesiones de entrenamiento el mismo día sin ningún plan de entrenamiento; y en lugar de favorecer su salud, estamos provocando una posible lesión.
- Entendamos que el entrenamiento deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en las diferentes capacidades durante la competición, para ello, el deportista debe desarrollarse mediante un proceso continuo y científico que se conoce con el término de “entrenamiento” y esta, es una tarea nuestra como entrenadores por desarrollar.
- Recuerda que para que los deportistas obtengan resultados positivos en una competencia, debes trabajarlos a partir del potencial genético que poseen ellos, de esta manera, logran el nivel de rendimiento deseado a través de los mecanismos de adaptación del organismo.
- Como instructor, debes darte a la tarea de conocer lo más posible a cada uno de tus atletas para poder lograr la máxima capacidad competitiva de acuerdo a las cualidades de cada uno de ellos, saber que no todos trabajan de la misma manera y no todos los ejercicios funcionarán igual en cada uno de ellos.
- La tarea más evidente que debe desempeñar el entrenador es la preparación físico - táctica de sus deportistas, el deporte actual hace imprescindible que estas se complementen con una adecuada preparación psicológica, para enfrentar los momentos de desgaste anímico, desgaste físico y emocional, con garantías de éxito, y también con la transmisión eficaz de unos buenos conocimientos sobre estrategia de competición.
- Es importante saber cómo hablar con los muchachos, ya que muchos de ellos tienen problemas interpersonales e intrapersonales y el unirse a un grupo o actividad de su agrado y que sea incluyente, es fundamental para el crecimiento de su persona en todos los aspectos; recuerda, la mentalidad es una parte esencial en la práctica de un deporte y más aún en la vida.
- Como entrenadores e instructores, debemos mantener una estructura de pasos a seguir en la formación de un deportista, a confiar en la capacidad que tienen al llevar de la mano a un futuro campeón y también, a reconocer cuando no contamos con esas aptitudes y que necesitamos capacitarnos constantemente para mejorar nuestro

servicio.

- Reflexiona que tan importante es para los alumnos desde el uso de un buen calzado hasta una evaluación exhaustiva en los aspectos físicos, técnicos y de salud para un mejor rendimiento deportivo.
- Considera siempre la somatización en que se encuentran tus alumnos para poder iniciar con él, un adecuado trabajo en sus rutinas de ejercicios que enriquezcan su desempeño.
- El entrenamiento no solo es correr, saltar, etc., si no que el entrenamiento involucra una serie de factores, como el entorno en que se encuentra el atleta, su alimentación, su nutrición, su descanso, su apoyo psicológico y una serie de principios que son vitales para lograr el éxito en la carrera deportiva del atleta.
- Mientras más conozcamos los componentes de nuestros entrenamientos, mejor será la calidad del contenido que aplicamos y por tanto mejor será el cumplimiento de las metas establecidas para la obtención de los mejores resultados deportivos.
- Es de vital importancia realizar un diagnóstico médico, realizar exámenes cardiovasculares cuando se tiene un atleta de alto rendimiento de manera, que tengamos la seguridad de tener nuestros atletas aptos para realizar la actividad deportiva referida al deporte específico, debemos reconocer que la práctica del deporte sin lugar a duda, mejora el rendimiento escolar, y adicional a esto, considero oportuno compartirles esta frase célebre: “Dónde empieza el entrenamiento, se acaba la democracia”.
- La simplicidad del poder realizar las formas de entrenamiento y aplicar los métodos adecuados para el desarrollo de la técnicas, estrategias y aspectos físicos en el desarrollo específico de tus atletas, entendiendo que todos los atletas son diferentes y cuentan con habilidades únicas e irrepetibles, así como de problemas de los cuales como entrenadores debemos de saber solucionar de la mejor manera, eficaz y eficiente.
- Recuerda siempre “atletas talentosos, en manos de entrenadores preparados”, porque el hecho de que caigan en manos inexpertas los atletas con gran potencial, los llevará seguramente al fracaso.
- Realmente como entrenadores debes preocuparte por saber el diagnóstico de la salud de tus atletas, porque la muerte súbita, es algo que debe ponerte como profesional del deporte muy alerta.
- Ten presente que la planificación se convierte en el eje rector de toda nuestra labor como entrenador a fin de medir los logros u obstáculos que se tuvieron durante el tiempo dedicado, es importante resaltar lo individual y particular que debe ser cada plan de entrenamiento pues nuestras jugadoras recorren distancias distintas durante un juego, por lo tanto, se debe poner mayor énfasis en los requerimientos de desarrollo físico para cada posición dentro del terreno de juego.
- Es fundamental la planificación escrita y grafica mediante entrenamientos dosificados, planificados y controlados y recuerda siempre privilegiar un entrenamiento inteligente, sistematizado, progresivo e individualizado.
- Siempre debes actualizarte y mejorar tus herramientas de trabajo para que tengas un mejor resultado para con tus alumnos, desde un calentamiento hasta un buen descanso; así como darles un entrenamiento o práctica del ejercicio tomando en cuenta su fisiología y mantener las cargas de trabajo tanto individuales como en grupo, pero sobre todo con una actitud positiva y alegre.
- Recuerda que los alumnos, para que tengan un mejor rendimiento en sus entrenamientos cada día, deben alimentarse e hidratarse bien, dormir lo necesario y respetar sus descansos en casa sesión de trabajo.
- Si deseas ser un entrenador, debes salirte de tu zona de confort, para prepararte de una manera sistemática y gradual para tener siempre un mecanismo de defensa y poder afrontar cualquier competencia, incluso para mejorar tu calidad de vida.
- Debes reflexionar sobre la importancia del movimiento como fuerza que se fue desarrollando rápidamente, pero paradójicamente en la actualidad nos estamos alejando del movimiento, es decir, estamos cayendo en el sedentarismo, agregándole una mala alimentación.
- Es muy importante tener conocimientos actualizados en cada momento de tu vida profesional, el tener contacto con eminencias de las ciencias del deporte desde ver un video hasta estar presente en clínicas internacionales, esto, te llenará de mucha sabiduría.
- Es muy importante conocer y dominar la teoría de la metodología deportiva, tener una planeación regida por un análisis FODA y periodizar cada uno de los objetivos ya sean a corto, mediano y largo plazo.
- Recuerda que el entrenamiento constituye un amplio proceso de las cualidades volitivas y físicas con el único objetivo de perfeccionar el estado físico y coordinativo del individuo, recuerda lo que explica Ukran al reflexionar que el entrenamiento se trabaja con el cuerpo y esto representa una gran responsabilidad.

Mensaje para los deportistas:

- Nunca midas tu calidad de persona por los logros que tienes como deportista; como deportistas desarrollarás muchas capacidades personales no solo físicas, las cuales, te convertirán en alguien único. (constante, persistente, dueño de tu voluntad y de tus emociones).
- Con la práctica del entrenamiento formal y sistemático, encontraras a los mejores amigos que pueden ser de por vida.
- En la medida de lo posible, toma cursos de capacitación en materia de salud y de tu deporte favorito.
- Siempre entrena con entusiasmo, recuerda que tu entrenador es profesional en su rama.
- Cumple tus objetivos confiando en tus entrenadores siempre haciendo las cosas de la mejor manera posible, ya sea para competir, por salud o cualquiera que sea el motivo. “Entrena con calidad”.
- Aprende a conocer tu cuerpo y tus límites, debes tener confianza en un buen entrenador para llevar a cabo un buen entrenamiento.
- Es esencial aprender a practicar tus entrenamientos de manera idónea y prepararte en varios aspectos: físicos, biológicos, fisiológicos y psicológicos.
- Con un buen entrenamiento mejorarás tu aspecto físico para el deporte que practicas.
- Entrenar el estrés de una forma planificada, superarás las dificultades o fatigas, necesario para eficientar el entrenamiento.
- Con el entrenamiento desarrollarás tu inteligencia deportiva y de pasada tu desarrollo personal, escolar y social.
- Define qué quieres lograr con tus entrenamientos: ¿Estar en alguna competencia o simplemente superar tu rendimiento personal?
- Entrenando mejorarás tu estilo de vida, difícilmente te envolverán en actividades ilícitas y por supuesto, mejoras tus hábitos.
- Siempre debes entender que solo a través de identificar tu cansancio por el entrenamiento siempre y cuando sea dosificado podrás mejorar y llegar al alto rendimiento.
- Debes ser disciplinado, constante en tu actividad, evitar excesos y estar capacitado tanto física como mentalmente, trabajar de forma progresiva considerando el estrés y la fatiga.
- Con el entrenamiento, desarrollarás habilidades y toma de consciencia de la relación que existe entre la actividad física y los factores “mente – cuerpo”, para el beneficio de tus funciones fisiológicas y psicológicas.
- Debes tener la certeza que lograrás tus objetivos deportivos, para ellos debes tener un entrenador capacitado y certificado, el cual, te brindara seguridad y rutinas específicas para seguirlas hasta llegar a la meta.
- Como deportista adulto mayor debes tener claros tus objetivos, del porqué estás entrenando, generalmente entrenas por motivos de recuperar o mejorar tu salud, de tener un espacio de convivencia con otras personas; independientemente de los objetivos que tengas, debes tener conciencia del porqué asistes y que es lo que te aporta cada disciplina. Muchos adultos mayores después de enviudar o de jubilarse, se quieren comer el mundo y muchas veces abusan de la carga de actividades físicas o no las dosifican adecuadamente.
- Como atleta debes saber de la importancia de realizarse exámenes médicos constantemente para descartar alguna patología que pueda impedir tu entrenamiento.
- Conoce y cuida tu cuerpo en todos los aspectos si quieren tener una vida competitiva y duradera, esto evitara lesiones y obtendrás siempre el máximo rendimiento.
- Ten siempre en cuenta la importancia de la alimentación y la hidratación durante tu proceso deportivo, esto también es parte de tu entrenamiento y te formara un estilo de vida saludable.
- Es importante que tengas objetivos generales y específicos para la realización de un deporte, así, evitaras lesiones y que solo hagas ejercicio sin un crecimiento o mejora.
- Como atleta que inicias una etapa en el deporte, debes conocer acerca del entrenamiento, intérsate por aprendan sobre lo que estás haciendo.
- Evalúa a tus entrenadores, debes saber si ellos están preparados con conocimientos científico sobre los ejercicios, programas de entrenamiento o rutinas, que te ponen a realizar.
- Mírate al espejo... ese eres tú como competidor. Cuanto más te cuesta llegar a la victoria, mayor será el placer de obtenerla.
- En la vida y el deporte, se siempre optimista y veraz que marcara la diferencia, porque te ayuda a superar los momentos más difíciles.

- Aunque sea muy leve la actividad que realizas y trabajos de menor a mayor intensidad, recuerda que poco a poco se irán desarrollando tus habilidades físicas y tendrás un mejor control en todos los ámbitos tanto mentales como corporales.
- Recuerda que, como deportistas bien educado y con buenos valores, serás un ejemplo a seguir y lograras ser una persona que triunfe en la vida.
- Ten confianza en tu profesor, con su eficiencia y pensamiento igual al tuyo, tus competencias serán exitosas.
- Si estas convencido de lo que está haciendo y realizas a conciencia lo planificado por tu entrenador, tendrás más probabilidad de alcanzar tus resultados que aquel que solo entrena por entrenar.
- Recuerda “La eficiencia en tus entrenamientos, será la mejora de tu rendimiento”.
- Para que alcances un nivel de competencia alto, no solo necesitas talento; necesitas un plan de entrenamiento adecuado que incremente tus capacidades físicas y psicológicas, es por ello, necesario que entiendas que la perfección no se logra de un día a otro, pero dándole importancia a cada indicación por parte de tu entrenador, el camino será más corto.
- Tus entrenamientos no son una actividad recreativa en el caso del deporte competitivo, debes tener la conciencia de que sin fatiga no hay progreso, debes ser un atleta de tiempo completo no solo durante el tiempo que dura el entrenamiento; como deportista debes estar inmerso en la teoría de tu deporte, conocer los fundamentos y los reglamentos ya que toda acción realizada a lo largo del día, impactará positiva o negativamente a tu desarrollo como atleta.
- Analiza muy bien que tipo deporte es el adecuado para ti, tomado en cuenta tu forma física y habilidades.
- Roma no se creó en un día. La paciencia por tus resultados es lo más importante. Muchos deportistas esperan clasificar a una competencia, obtener alguna medalla, ganar algún reconocimiento a los pocos meses de trabajar con un entrenador y no; el trabajo de tu entrenador es planificado a largo plazo para llevarte a esa prueba en específico y en una fecha específica al 100% de tu capacidad física y mental; confía en tu entrenador, él es la segunda persona con más pasión después de ti por la prueba que están compitiendo.