

El Coach

Que es un coach?

En realidad el termino ingles se traduce por "entrenador". Sin embargo no significa que solo sea un director técnico de equipo. Mas allá de ser un mero Maestro de técnica, el coach lleva una atención personal de sus atletas antes, durante y después de la competencia. Para llegar a ello es obvio que hay que mantener la relación adecuada con los atletas pero, sin perder en ningún momento nuestra profesionalidad como técnicos.

Un coach debe tener presente varios aspectos a la vez, tales como:

- Tener la destreza y el conocimiento para desarrollar un equipo con buenos Taekwondistas capaces de ganar y obtener los mejores resultados.
- Disfrutar entrenándolos y hacer que disfruten de la práctica del Taekwondo.
- Ayudar a los atletas en su desarrollo físico (mejorando su condición física, enseñándoles recursos técnicos, evitando lesiones y desarrollando sus hábitos de salud); en su desarrollo psicológico (ayudándoles en el control de sus emociones y desarrollando sentimientos correctos hacia si mismos); en su desarrollo social (enseñándoles a cooperar en situaciones donde, a pesar de todo, prevalece la competencia y enseñándoles a conducirse con deportividad).

La edad de nuestros competidores, su nivel y sus aspiraciones, han de influir sobre cual de estos objetivos es prioritario. Hay que pensar y analizar con cuidado aquellas estrategias de entrenamiento que van a mejorar las posibilidades individuales o del equipo para la victoria.

Al fin y al cabo, los resultados deben venir como consecuencia de un estilo y estrategia de entrenamiento profesionalmente desarrollada, no como producto de nuestra "mano mágica".

Llevar a cabo esto significa que podemos convertirnos en diferentes tipos de coach, por ejemplo:

- Un coach autoritario que toma la totalidad de las decisiones y fija las obligaciones del competidor en la obediencia y la respuesta adecuada a nuestras demandas.
- Un coach desentendido que toma las menos decisiones posibles, deja que "la práctica siga su curso", y sin dar casi instrucción técnica.
- Un coach colaborador, que comparte las decisiones sin renunciar a ser el guía y maestro de los jóvenes.

Cada situación requiere de una de estas actitudes, pero en ningún caso debemos dejar que por comodidad nuestra, una sola de estas formas de ser monopolice todo nuestro trato con los deportistas. Sin embargo esto quiere decir también que no debemos mezclar estos estilos.

El coach puede y debe ser autoritario cuando hay problemas de disciplina por ejemplo, pero ello no debe empañar la cooperación coach-competidor en el entrenamiento, ni impedir que el coach sea permisivo en los momentos de relax.

En nuestro deporte el saludo ritual es una buena señal que indica que a partir de ese momento la seriedad del entrenador no significa antipatía personal, sino profesionalidad. En la medida que los taekwondistas aprecien esto podrán gozar de nuestra confianza para tomar sus propias decisiones en algunos aspectos; siempre que entiendan que deben comunicarlas a los coach en tanto que son los corresponsales de sus progresos.

Para un coach de taekwondo existe una situación donde sus habilidades para comunicarse y desarrollar estrategias le servirán para recoger, o no, sus frutos, y donde la visión que el taekwondista tiene del coach puede resultar vital...me refiero al combate de competencia y a ejercer de coach de silla.

Un aspecto muy importante para todo coach de silla durante un combate, es poder comunicarse de forma clara y útil, no atiborrar al taekwondista de instrucciones técnicas y profundidad de detalles. Cuando nuestro alumno esta sudando y a veces nervioso, a menudo se dedica a asentir automáticamente con la cabeza nuestras explicaciones. El taekwondista quiere y necesita confiar en el coach, pero para hacerlo debe darse cuenta que puede convertir en acciones nuestras palabras. El taekwondista quiere "soluciones", esto es, instrucción técnica clara, precisa y operativa.

Mantener al taekwondista desarrollando sus mejores técnicas en el momento preciso, pasa por confirmarle en la silla, que efectivamente esta funcionando; con ello le damos animo y le reforzamos para seguir en sus acciones.

Es evidente que para llevar a cabo todo esto, el coach debe conocer a la perfección a su competidor; pero no basta con saber cuales son sus puntos fuertes en el combate o su estilo preferido sino que debe conocerle en muchos aspectos, no necesariamente deportivos.

El coach debe conocer si su competidor puede tomar decisiones con facilidad en pleno combate, porque si no, no vale proponerle o sugerirle varias alternativas técnicas posibles. Hay que dirigirle sabia y efectivamente, ya que su situación durante el combate no le permite analizar sobre lo que resultaría más conveniente hacer.

También hay que conocer si el atleta es especialmente sensible a la presión ambiental o a distraerse. En estos casos no conviene sobrecargarle explícitamente con responsabilidad extra. Frases como, -"...ahora o nunca...",-

"...hazlo por tu familia...", etcétera, nos hacen correr peligro de que el deportista se distraiga pensando, aunque solo sea por un segundo, en cosas que le son muy lejanas a él en el cuadrilátero. Aumentar la presión sobre el competidor no es lo mismo que animarlo. Otra cuestión es que el coach debe conocer, como es lógico, las características del combate de su competidor y facilitarle la tarea cuando el rival es incomodo.

"Los deportes olímpicos" Tomo 13, Taekwondo,