

## El primer graó: l'entrenador

José Ramón Callén i Jordi Barrés

*Entrenar, millorar el rendiment i aconseguir els objectius que es volen assolir suposa un procés molt més extens i rigorós que la simple execució repetida d'un gest, d'una activitat o d'un tipus d'esforç. Entrenar, millorar el rendiment i aconseguir els objectius necessiten un coneixement exhaustiu de l'individu, a qui s'apliquen els estímuls adequats per tal d'aconseguir un augment de les seves prestacions. A més, entrenar, millorar el rendiment i aconseguir objectius són plantejaments que han de partir, necessàriament, de la figura inicial que desencadena aquest procés. Han de partir del primer esglaó: l'entrenador.*

Paraules clau: entrenador, planificació, organització, estil, mètode científic, creació, formació.

### Introducció

Teoria i pràctica de l'**entrenament esportiu**. Un procés de recerca constant d'aquelles respostes que facin possible conèixer el funcionament i adaptació de l'organisme sotmès a l'esforç físic. **Planificacions** de temporades completes, macrocicles, mesocicles, microcicles, sessions. Tot un trencaclosques en què cada peça intenta optimitzar-se per obtenir el millor resultat possible de l'**esportista**. **Màxim rendiment**, sigui el que sigui l'objectiu anhelat, des de la medalla olímpica fins a la millora o manteniment de la salut de l'individu.

És obvi que en tot aquest **procés meravellós**, l'esportista, la persona que finalment "creua la meta", és l'eix central sobre el qual gira qualsevol planificació. Però no és menys important una altra de les peces que componen aquest **trencaclosques**. El punt del qual parteix inicialment tot el que suposarà el procés a seguir, del qual depèn cada fase que l'"actor principal" haurà de completar durant els seus mesos o anys d'entrenament. El primer graó, sens dubte, el suposa l'**entrenador**.

Situar-se davant d'un full en blanc, i començar a plasmar, igual que ho faria un **artista**, una "obra", una "creació", és el primer pas per arribar allà on s'han marcat els objectius. Allà on hi ha la meta desitjada. I d'això es tracta, de **crear**. De crear en funció d'un **estil propi**, d'una confiança en el mètode a seguir, d'una seguretat en la informació que es maneja i que s'utilitza. En definitiva, **crear críticament**.

La gran possibilitat que té l'entrenador és la de planificar **independentment** en funció de la seva formació, de l'experiència, de les fonts de documentació. A diferència de les ciències exactes, en l'entrenament esportiu no hi ha **fórmules** que resolguin totes les situacions. Treballar amb persones suposa haver-se d'adaptar constantment a la **individualitat** de cada subjecte, a la singularitat de cada ésser humà. I aquest procés no es resol amb receptes estàndard. Es resol mitjançant la **crítica**, mitjançant la recerca de les situacions més adequades en què cada esportista ha de desenvolupar-se.

Per això, la solució passa per una gran formació, fruit d'un procés constant, de la pràctica i del replantejament de cada variable. Tot passa per crear en cada situació les condicions més encertades per a cada individu, per a cada **esportista**.

Copiar sense reflexionar és la fórmula més segura de no aconseguir les **majors prestacions**. Buscar punts de referència a partir dels quals **construir** una perspectiva pròpia, personal, és el camí més consistent per apropar-se al màxim possible al **màxim nivell**.

A través de la perspectiva d'alguns entrenadors del màxim nivell, es pot obtenir una varietat de perspectives des de les quals observar el procés d'**entrenament esportiu**.

## **La figura de l'entrenador a través del temps**

Ha estat a través dels anys que s'ha anat implantant en l'esport la figura de l'**entrenador**.

En els primers moments en què l'esport pot ser definit com a tal, el mateix esportista era, en la majoria de les ocasions, el seu propi preparador. Eren moments en què la **ciència** estava centrada en altres qüestions. La medicina dirigia les seves mires a conèixer l'**organisme humà** amb la major rigorositat possible, fonamentalment en situacions de "no-activitat" o de malaltia. De moment, no hi havia mitjans suficients per investigar aquells primers "herois" que recorrien les carreteres de França sobre les seves pesades bicicletes, per saber el secret de l'èxit de Jesse Owens, per millorar el revés dels primers tennistes, impecablement vestits, o per optimitzar encara més el **rendiment** dels primers jugadors de bàsquet americans, predecessors dels "mestres" de la NBA actuals.

En el moment que la ciència va començar a diversificar les seves perspectives, el món de l'esport, que paral·lelament va anar adquirint pes en la **societat**, fins a ser utilitzat fins i tot com a eina política en la confrontació entre superpotències (EUA-URSS), es va anar estudiant de manera que s'intentaven descriure les **adaptacions**, sobretot **fisiològiques**, que experimentava l'organisme de l'esportista quan se'l sotmetia a diverses situacions d'estrès físic.

Amb les aportacions científiques, es va marcar un punt d'inflexió en l'**entrenament esportiu**. Mentre fins al moment la metodologia basada en l'experiència era la base de la planificació, el coneixement profund del funcionament de l'organisme va obrir pas a un altre tipus de metodologia, científica, que treballava sobre evidències fisiològiques. Ja no valien, doncs, decisions extretes únicament i exclusivament de la pràctica viscuda prèviament.

Per una banda, la **fisiologia de l'esforç** i de l'esport i, per l'altra, l'entrenament, van unir els seus camins. I ho van fer fins a tal punt que, ara per ara, separar-ne una de l'altra no és possible si es busca el **màxim rendiment esportiu**. La fisiologia de l'esforç "mostra" el camí més adequat a seguir mitjançant l'entrenament, i l'entrenament marca l'organització que busquen les adaptacions fisiològiques òptimes en l'**organisme**.

Actualment, si bé encara es poden observar **planificacions** cimentades en "la **praxi**" viscuda per l'entrenador amb anterioritat, cada vegada més es tracta d'explicar el procés a què se sotmet l'esportista a través de **valoracions científiques**, bé a través de proves d'esforç, tests, mesures biomecàniques, entrenaments psicològics o senzillament mitjançant la quantificació de la càrrega utilitzant els monitors de ritme cardíac. Aquesta perspectiva en què l'esportista s'estudia **integralment** suposa una tasca conjunta de l'entrenador amb altres àrees d'intervenció, amb altres ciències aplicades a l'esport. Un punt de vista **interdisciplinari**.

Li exigeix, doncs, la necessitat de conèixer altres punts de vista, de **formar-se** en altres àrees, en altres camps, per tal de comprendre el procés d'entrenament i l'esportista amb una visió global. Com un "**tot indivisible**".

Abans, els ciclistes cobrien el recorregut del Tour de França sense avituallaments (haviem de reposar forces als restaurants que hi havia a la carretera), per trams sense asfaltar, sense tendes hipobàriques, sense haver vist abans el recorregut, amb mallots de llana i havent entrenat "al millor possible". Ara, Chris Carmichael, **entrenador** de Lance Armstrong, des que aquest va tornar a pujar en una bicicleta després de patir un càncer testicular, suposa un exemple claríssim de la **metodologia científica**.

Amb el seu esportista, i amb la col·laboració d'un equip compost per personal mèdic, psicòlegs, biomecànics, nutricionistes i experts en materials esportius,

Carmichael va planificar temporada a temporada tots els detalls que havien de dur l'Armstrong a dalt de tot del podi dels Camps Elisis de París. En sis ocasions, més que cap altre ciclista de la història, va demostrar obtenir el **màxim nivell**. Per això, van estudiar el texà fins a l'últim detall. Cadència de pedaleig més econòmica, despesa calòrica, càrregues d'entrenament idònies en cada moment de la temporada, equip ideal, recorreguts, visualització interna i externa, materials més adequats en cada situació i fins i tot condicions ideals per descansar entre **entrenaments**. Tot al detall. Tot ciència.

## **Estil propi**

A partir de la major inversió de recursos, estudis i temps a conèixer i optimitzar les variables que influeixen sobre el **rendiment** de l'esportista, la divulgació del coneixement científic s'ha incrementat notablement. La llicenciatura de "Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport" suposa un pas important per a la formació de professionals centrats en l'àmbit esportiu. A més, ja són nombroses les **publicacions** periòdiques que es dediquen tant a l'esport, com a la medicina, la fisiologia, la biomecànica, la nutrició o la psicologia que hi estan relacionades.

D'altra banda, encara són freqüents els obscurantismes d'entrenadors que oculten els seus **mètodes** de treball, temerosos que d'altres se'n puguin aprofitar, o de ser "copiats".

El cert és que la "**fórmula**" a aplicar en cada cas no té sentit que sigui copiada. Ha de ser **creada**. Creada a partir dels coneixements que un entrenador ha d'anar adquirint constantment des de perspectives diverses. Creada en funció de l'experiència personal. Creada segons arguments científics. Creada a partir de referències validades. Creada, abans de res, amb un **estil propi**. Pensar que en un llibre hi ha totes les respostes és pensar que algú pot saber-ho tot. I la realitat és que és impossible conèixer la totalitat.

Per això, en funció de la part de la totalitat que cada entrenador coneix, ha experimentat i ha llegit, s'ha de crear una forma de plantejar el procés d'entrenament. Personalitzar cada **plantejament**, tenint en compte qui el crea i qui l'executarà, és, sense dubte, la millor manera d'apropar-se a l'objectiu previst. D'aquesta manera, conèixer el major nombre de perspectives d'altres autors i **investigadors** garanteix un posicionament crític davant de cada situació. Un posicionament personal que, sempre que estigui basat i justificat amb relació a evidències **científiques**, és vàlid, i més si, a més, obté els resultats esperats.

Copiar suposa la mediocritat. No obstant això, tenir la possibilitat de **crear** amb un **estil propi** és un dels reptes majors i més bonics que l'**entrenament esportiu** suposa.

## La relació amb l'esportista

Les **relacions humanes** són una constant en l'esport. Centrats en els dos focus d'atenció essencials, **entrenador** i **esportista**, s'ha de prestar atenció a les relacions que entre ells es posen de manifest.

L'esportista, sobretot en esports col·lectius, assumeix el repte diari de ser comparat incessantment amb els seus companys o adversaris. Cada un, amb els seus interessos particulars i alhora amb interessos comuns als del seu equip. L'entrenador, al mateix temps, intenta treure el **màxim rendiment** de l'individu amb el qual treballa, situació que en ocasions es torna tensa per la disparitat d'opinions que ambdós poden mantenir.

En gran quantitat d'**especialitats esportives**, en què l'objectiu és col·lectiu, saber dur un vestidor, a més de tenir els coneixements **fisiològics** oportuns, requereix una gran **psicologia**. Es passa a ser un "gestor dels interessos contraposats i comuns d'un grup d'esportistes". Aspectes que, a més, s'han d'unir a les variables que l'entorn exerceix sobre el grup. Premsa, espectadors i interessos econòmics són algunes d'aquestes variables molt a considerar, i manejar tota aquesta sèrie de qüestions suposa tot un bonic **repte**, sens dubte.

Per la seva banda, els esports **individuals** aconsegueixen una riquesa diferent a l'hora d'estudiar la relació entrenador-esportista. Una confluència en què cal una bona "química" entre ambdós. **Confiar** en l'entrenador que està dirigint les passes d'un esportista és el primer pas, i més important, perquè l'individu obtingui els millors resultats esperats. Novament, doncs, l'**estil** que l'entrenador posa de manifest per treballar és la clau perquè l'esportista hi confii. No és estrany, doncs, que, en el moment que sorgeixen diferències, distàncies o criteris molt diferents a l'hora d'observar una mateixa qüestió, els resultats decaiguin sense solució.

Un exemple el representen els esportistes que han aconseguit **grans resultats** en proves individuals. En pràcticament totes les ocasions, els ha acompanyat el mateix entrenador durant gran quantitat d'anys. El coneixement absolut, des de tots els punts de vista, que aquest darrer té del seu "pupil" és un pilar bàsic per obtenir **millores** i **adaptar** el procés d'entrenament, d'aquesta manera es pot arribar a tocar "la línia prima" que separa la màxima **exigència** suportable i la sobre càrrega o el sobreentrenament. Només amb un coneixement i intercanvi constant d'experiències i informació és possible arribar a aquesta fase de **desenvolupament**.

En tota relació entre **éssers humans**, és complicadíssim predir quin serà el desenllaç final. La sociologia afirma que encertar la resposta que un individu o col·lectiu donaran a un mateix estímul no deixa de ser una tasca en què sempre s'ha de con jugar el terme "**possiblement**". No es pot considerar una ciència exacta. Hi juguen moltíssims factors que, a més, en l'esportista d'elit, es barregen amb gran quantitat

d'interessos de tot tipus. La **riquesa** que, en aquest sentit, tenen els esports col·lectius és grandíssima. Un vestidor pot ser totalment diferent senzillament modificant una petita variable que incideixi sobre un o diversos dels integrants d'aquest **grup**.

## **Pedagogia i entrenament**

És habitual que la perspectiva des de la qual l'entrenador i l'esportista observen la seva **realitat** sigui totalment diferent quant a la forma de dur-se a terme. Cada un separa molt clarament el seu "modus operandi". Mentre l'entrenador intenta organitzar racionalment la planificació, les càrregues, les recuperacions i tots els factors que afecten l'esportista, des d'un punt de vista **creatiu i constructiu**, l'esportista és aliè a aquest procés complicat de construcció del "trencaclosques" que suposa el seu dia a dia. En gran quantitat d'ocasions es limita a **executar i executar**, sense saber el **motiu real** del seu esforç. Senzillament, **repeteix**.

Però quan s'observen casos d'esportistes que formen part del **procés d'entrenament**, aportant la seva perspectiva, rica perspectiva basada en la pràctica i la **vivència** total, el resultat final és immillorable. Michael Schumacher estudia cada una de les variables que influeixen a extreure el 100% de seu Ferrari. El temps dedicat a conèixer cada part i modificació del seu monoplaça és tant com el dedicat a pujar al bòlid i rodar i rodar a **velocitats** altíssimes. Aquest coneixement exhaustiu arriba a donar el resultat que només ell ha aconseguit any rere any. La seva autoexigència per formar part **activa** del procés de planificació i optimització de la temporada de Fórmula-1 arriba fins a sorprendre els seus rivals més directes. Si a la màxima qualitat i inversió del Ferrari s'uneix la màxima exigència del millor pilot de tots els temps, el resultat no pot ser cap altre que aconseguir campionats i batre tots els **records**.

Valentino Rossi representa un cas paral·lel. Quan la temporada 2003 "The Doctor" anunciava el seu pas a Yamaha, firma que duia una sequera de **títols** que durava diversos anys, i deixava així Honda, la marca que més potencial havia demostrat en els darrers anys, amb un domini **absolut**, els crítics van deixar anar els seus pitjors qualificatius, atribuint a **Rossi** una prepotència excessiva. A partir d'aquest moment, "The Doctor" es va tancar amb tot l'equip tècnic de Yamaha i, amb hores i hores d'entrenaments, modificacions i ajustaments que el gran pilot plantejava als seus **col·laboradors**, van passar de tenir una moto regular a tenir una moto guanyadora. Després del primer gran premi de la temporada, quan Rossi, bombardejat per les crítiques, va guanyar magistralment, es va posar a plorar dins del seu casc. El repte, i les hores d'esforç, havien donat el seu fruit. Havia estat una victòria per demostrar-se, a si mateix i als que no confiaven en ell, que era, indiscutiblement, el número u mundial.

Al final de la temporada, després d'haver guanyat **9 grans premis**, tants com va aconseguir amb Honda, i d'haver-se proclamat novament Campió del Món de GP, "Il dottore" va afirmar que la primera carrera de la temporada va ser la que més

emoció li havia produït en tota la seva **carrera esportiva**. Sens dubte, un treball en equip inigualable.

I què es pot dir de Lance Armstrong. El seu grau d'**implicació** per conèixer cada una de les variables que poden intervenir en el Tour és **absolut**. Juntament amb Chris Carmichael, el seu entrenador, planifica meticulosament tota la temporada, tria el grup de corredors que pensa que li seran més vàlids per guanyar la ronda francesa, estudia cada una de les etapes que componen la volta ciclista més prestigiosa del món. Al igual que en els dos casos anteriors, **Armstrong** arriba a ser invencible per l'autoexigència i el coneixement que assoleix de la seva prova, del seu esport, de la **seva vida**. Armstrong, Rossi i Schumacher són, a més de grans esportistes, grans entrenadors.

Però, a part dels casos magnífics d'esportistes d'**elit**, el dia a dia de gran nombre de persones que practiquen **activitat física** és molt diferent. L'oci, la recreació, la salut o senzillament una finalitat socialitzadora mouen la gran massa de practicants a posar-se unes sabatilles i uns pantalons curts. També en aquests casos, o potser fins i tot amb més importància, l'entrenador ha de ser un **pedagog**. Saber el motiu pel qual es du a terme cada exercici, la intensitat adequada, els consells nutricionals o, senzillament, l'execució correcta, marca la qualitat amb què l'**entrenador** treballa. I en aquest grup de població, a diferència de l'esportista d'elit, obligat a rendir el màxim, en gran quantitat d'ocasions, el practicant d'activitat física demostra una continuïtat i una **fidelitat** a la seva activitat quan, a més dels beneficis que la pràctica motriu suposa, sap el perquè d'allò que fa.

És conscient que la seva millora es basa en qüestions que, si són conegudes, li possibiliten un desenvolupament molt més enllà de la simple repetició d'un exercici. Un exemple clar pot ser l'activitat destinada a la disminució del **pes corporal**. La diferència entre una persona que senzillament entengui com un "càstig" haver de fer **exercici** i una altra que sàpiga la manera adequada de perdre pes i la manera adequada d'alimentar-se i el perquè, serà finalment que la primera voldrà perdre pes "a pesar" de fer activitat i la segona podrà arribar a gaudir-ne, coneixent com l'esforç i la nutrició correctes afecten el seu organisme. Aconseguirà, doncs, el seu objectiu "**gràcies**" a l'activitat física.

Per això, i tal com afirma Matvéiev (1983), "*L'entrenador, si és un pedagog autèntic, en la seva activitat s'orienta pels principis generals de l'ensenyament i educació, i els materialitza creativament d'acord amb les peculiaritats del contingut de l'entrenament esportiu i que es formen en situacions pedagògiques que sorgeixen en la pràctica esportiva. D'aquesta manera, els reglaments generals de partida de l'activitat de l'entrenador no es diferencien en essència dels principis de l'activitat de qualsevol pedagog*".

Entrenar és molt més que planificar càrregues i dissenyar exercicis. La possibilitat d'**involucrar** activament l'esportista o practicant és un benefici que s'ha de

tenir en compte per treure'n el màxim profit. Que un individu sigui conscient i participi de l'esforç que està duent a terme és un avantatge que cal considerar.

Entrenar i educar al mateix temps en l'esforç físic té com a conseqüència els millors resultats: **més rendiment** al nivell més alt i **més gaudi i aprofitament** de l'activitat en el practicant que té objectius diferents a l'elit.

## **Creant un estil d'entrenament**

Entrenar suposa crear. Entrenar suposa compartir amb una altra persona un procés a la recerca d'un resultat. Entrenar requereix tenir un estil propi de fer les coses.

En el seu text, Chris Carmichael (2004) advoca per diverses idees clau que li han possibilitat consolidar el "**Carmichael Training Systems**" com una filosofia de treball amb grans resultats en tot l'espectre de l'activitat física i de l'esport: des del practicant aficionat a l'elit. Al pròleg d'aquest mateix llibre, Lance Armstrong afirma algunes de les essències que han fet de Carmichael un entrenador de **confiança**. *"Els meus entrenadors m'han ajudat a desenvolupar els atributs físics i mentals en què em recolzo per tenir èxit, tant en el ciclisme com en la vida. Perseguir somnis atlètics és un viatge difícil, ple d'entrenaments esgotadors, derrotes desmoralitzants, i triomfs personals increïbles. L'entrenador fa aquest viatge al teu costat, donant-te coratge en els moments difícils i celebrant-ne els bons"* (Armstrong a Carmichael, 2004).

L'entrenador és un "guia" i "*un bé essencial per a qualsevol atleta*" (Armstrong a Carmichael, 2004). Cada un amb la seva filosofia, el seu estil de fer les coses, les seves tendències i la seva informació, però sempre com a figura essencial en el procés d'entrenament. A més, Carmichael assegura que l'entrenador ha d'estar obert sempre a noves idees i noves tecnologies. Marcar-se nous reptes, provar, aprendre d'altres entrenadors i esportistes ha d'estar sempre present. I, per això, per aconseguir un **resultat positiu**, és ineludible **equivocar-se** moltes vegades. Equivocar-se sense por.

També, per aconseguir l'objectiu final, cal que l'entrenador mostri la **confiança** en l'esportista que prepara. Confiança que serà recíproca si l'individu sent que aquella persona que l'està dirigint té els recursos i la formació suficient per gestionar correctament cada situació en el procés d'**entrenament** que comparteixen. I per això, com afirma Carmichael (2004), l'entrenador no ha d'intentar **convèncer**, sinó dialogar, enfocar, "obrir els ulls" de l'"actor principal". L'esportista s'ha de convèncer per si mateix.

Una altra qüestió essencial es basa en com s'interpreta el dia a dia. El llarg procés d'**entrenament** s'allarga durant mesos, anys i fins tota la vida d'un subjecte. La clau es troba a enfocar correctament la **satisfacció** que l'individu sent. Aquesta



satisfacció, aquesta sensació positiva per entrenar, ha de permetre que l'esportista sigui **conscient** de la importància de cada petit pas, de la importància de cada entrenament que fa, cada exercici, cada esforç. Gaudir i donar la màxima importància a l'"**ara**", aquesta és la millor estratègia per mantenir l'atenció, la il·lusió i la motivació pel llarg procés d'entrenament. Marcar metes a curt i mig termini són criteris vàlids per mantenir "despert" l'esportista quan la **competició** o l'objectiu final són lluny.

Per la mateixa raó, descarregar tota la valoració pel resultat final obtingut, considerant com a **èxit** absolut la consecució de la meta marcada i com a fracàs absolut no haver-hi arribat, és una filosofia extrema. Cada dia compta, i cada dia és important. Aconseguir l'objectiu de cada sessió, de cada **pretensió** a cada entrenament, ja és un èxit en si mateix, i s'ha de valorar amb la importància que mereix. Sense aquests petits esglaons, no s'arriba al punt més alt. Sense el *carpe diem* no es valoren les grans vivències que el dia a dia aporta.

Per valorar aquest procés diari, la figura de l'entrenador és essencial. Clau. Armstrong, al pròleg del llibre de Carmichael (2004), afirma: "*La gent no hauria de subestimar l'impacte positiu que un entrenador pot tenir en la seva vida. Cada gran atleta que he conegut durant la meua carrera, des d'Herdi Mercks a Miguel Induráin..., ha tingut un entrenador*". I novament en aquest camí compartit, com en gran quantitat de qüestions de l'entrenament esportiu, apareix una paraula clau: **adaptació**. Adaptació que l'entrenador ha de tenir en relació amb l'esportista, al temps de què disposa, a les seves preferències, als seus objectius, a la seva individualitat. L'entrenador hi és per desenvolupar el **potencial** que l'esportista porta dins seu. Una altra vegada Armstrong afirma: "*Dur l'entrenament a tothom significa donar l'oportunitat a més gent d'aconseguir el seu potencial*" (Carmichael, 2004).

És clar que extreure aquest **potencial** és possible a través de dos pilars: la **teoria** i les **experiències**. Un gran entrenador és aquell capaç de conèixer diferents tendències, punts de vista, **investigacions**, mètodes d'organització, etc., i, en funció de les característiques de l'esportista, d'escollir-ne aquelles que puguin extreure les millors prestacions de l'individu. L'**alta autoexigència** que un entrenador ha de tenir és bàsica. La recerca i la renovació constants, en una àrea com és l'entrenament, en què els avenços i els **descobriments** són constants, han d'estar sempre presents en una filosofia inquieta per la indagació incessant.

Tenir aquesta **inquietud** possibilita que l'entrenador "**creixi**" al mateix temps que ho fa l'esportista, ja que la teoria que el primer aplica sobre el segon es transforma en experiència tant per a un com per a l'altre. I, llavors, el còctel es torna **magnífic**.

Analitzar la **informació** i la **investigació** que, avui dia en gran quantitat, es pot adquirir al voltant de l'**entrenament**, i tenir la capacitat de **crear** de forma per-

sonal en funció d'aquests coneixements és la millor demostració de la **qualitat** d'un entrenador. Aquí es marca la diferència.

## **Implicació de l'entrenador**

Atenent el que l'**entrenament** suposa, es podria arribar a la conclusió que planificar, organitzar i desenvolupar les càrregues a què s'ha de sotmetre un esportista són els verbs que definirien la tasca del tècnic. És clar que aquests són els pilars bàsics sobre els quals es construeix un objectiu esportiu.

Però n'hi ha més. Entrenar un ésser humà és un procés ple de **riquesa**, de **reptes**, d'**interrogants**. Entrenar un ésser humà és un dubte constant i meravellós. I, a més, l'entrenador té davant seu grans **qüestions** per afrontar. Com afirma Carmichael (2004), entrenar és molt més. Suposa un dinamisme incessant en el desenvolupament diari d'una planificació, constantment necessitada de **readaptacions**. Suposa afrontar el repte de millorar el **rendiment** (en qualsevol de les seves expressions) dins de paràmetres no extrapolables, ja que estan sotmesos a la individualitat. Suposa ser capaços de comunicar-se **eficaçment**. Ser clars, competents i demostrar seguretat en les decisions preses. Suposa aconseguir que l'esportista sigui capaç de "mirar-se per dins" per arribar a **límits** que per si mateix no podria assolir. Suposa, en definitiva, adaptar-se a cada situació i a cada esportista, per dur-lo més enllà, tant esportivament com **personal**.

Cada individu respon de manera diferent davant d'un mateix estímul. És més, fins i tot un mateix esportista respon de manera diferent davant del mateix estímul repetit. Aquí radica la riquesa de l'entrenament. Riquesa que es pot conquerir a través del coneixement exhaustiu de les variables fisiològiques (principalment), biomecàniques, psicològiques i nutricionals a les quals la persona està unida. Per això és primordial una gran formació en les ciències aplicades a l'esport. Una formació que fa possible conèixer un major ventall de respostes a un mateix interrogant per poder-se **adaptar** a cada situació i individu. La fisiologia de l'esforç és inseparable de l'entrenament i per això la necessitat imperiosa de conèixer-la i dominar-la. Molt més quan, gràcies a les **investigacions** incessants al voltant de l'àmbit esportiu, el coneixement del funcionament intern de l'organisme va sent rescrit sense parar. Novament, doncs, queda palesa la necessitat d'una **formació contínua** i una **inquietud interminable**.

Així, doncs, entrenar i crear han de ser els verbs que defineixen el primer graó de la llarga cadena que suposa el rendiment. Primer graó essencial per anar més enllà, per aconseguir les metes, per assolir els objectius. Primer graó anomenat entrenador.

Entrenador, quina gran paraula!

## REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Carmichael, C. (2004). *Ciclismo y triatlón*. Madrid: Tutor.
- Carmichael, C. (2004). *The ultimate ride*. New York: Berkley.
- Matvéiev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Ráduga.

### ABSTRACT

Entrenar, mejorar el rendimiento y conseguir los objetivos pretendidos son facetas de un proceso mucho más extenso y riguroso que la simple ejecución repetida de un gesto, de una actividad o de un determinado esfuerzo. Entrenar, mejorar el rendimiento y conseguir los objetivos propuestos constituyen actuaciones que requieren de un conocimiento exhaustivo del individuo y de la aplicación sobre éste de los estímulos adecuados en pos de un aumento de sus prestaciones. Entrenar, mejorar el rendimiento y conseguir unos objetivos concretos son, además, acciones que responden a planteamientos que han de partir necesariamente de la figura inicial que desencadena esos procesos, del primer eslabón: el entrenador.



Training, improving performance, and achieving expected objectives implies a much more extended and thorough process than the simple repetition of gestures, activities or a kind of effort. Training, improving performance, and achieving objectives requires exhaustive knowledge of the individual, applying on him/her the proper stimuli in order to increase their skills. Moreover, training, improving performance, and achieving objectives are approaches that have to necessarily spring from the initial figure that sets off this process; they have to spring from the first link: the trainer.



L'entraînement, l'amélioration du rendement et la poursuite des objectifs fixés impliquent un processus beaucoup plus complet et rigoureux que la simple exécution répétée d'un geste, d'une activité ou d'un type d'effort. L'entraînement, l'amélioration du rendement et la poursuite des objectifs font appel à des connaissances exhaustives de l'individu pour appliquer sur tel ou tel sportif les stimuli adaptés qui permettront d'augmenter ses résultats. Enfin, l'entraînement, l'amélioration du rendement et la poursuite des objectifs sont des travaux qui doivent nécessairement partir d'un schéma initial qui débouchera sur ce processus. Tous ces éléments sont basés sur le premier maillon de la chaîne : l'entraîneur.