

Entrenar sin romper: crónica del buen guía (y del otro)

Categoría: 179-Usos Múltiples

Publicado: Viernes, 01 Agosto 2025 20:09

Escrito por Mario Ramírez



EL ENTRENADOR

Te enseña a competir, sí, pero sobre todo te enseña a pensar, a escuchar a tu cuerpo, a disfrutar el proceso.

El entrenador que sí vale la pena

Hay entrenadores que no necesitan levantar la voz para que todo se ordene. Que no basan su autoridad en el miedo ni en el currículum, sino en el ejemplo. Llegan antes, se van después, y no hacen alarde de ello. Enseñan sin gritar, corrigen sin humillar, y logran que sus

Entrenar sin romper: crónica del buen guía (y del otro)

Categoría: 179-Usos Múltiples

Publicado: Viernes, 01 Agosto 2025 20:09

Escrito por Mario Ramírez

atletas mejoren sin dejar de sonreír. Cuando te toca uno así, lo sabes: porque bajo su guía, el error no asusta y el triunfo no se impone.

Ese entrenador te dice que confía en ti, pero más que decirlo, lo demuestra. No se roba tus victorias ni te echa la culpa cuando pierdes. Está ahí para acompañarte, no para lucirse contigo. Te enseña a competir, sí, pero sobre todo te enseña a pensar, a escuchar a tu cuerpo, a disfrutar el proceso.

Y entonces descubres algo que no siempre te habían dicho: **entrenar no debería doler en el alma**. Cansa, sí, pero no lastima. El entrenamiento no es penitencia, es posibilidad. Y eso, que debería ser obvio, a veces se olvida entre silbatos y cronómetros.

CUANDO EL SILBATO SE VUELVE LÁTIGO

También está el otro. El que impone respeto gritando. El que presume haber “sacado campeones” pero olvida cuántos rompió en el camino. El que se siente el protagonista de un equipo que no le pertenece.

Ese entrenador, el que se cree dueño de los sueños ajenos, opera con chantaje emocional. Su frase favorita es “gracias a mí estás aquí”. Y su método, si se le puede llamar así, consiste en la humillación como táctica de control. Castiga el error, desprecia la duda y exige lealtad incondicional. A veces presume formar carácter, pero lo que forma es miedo.

El entrenamiento deja de ser un espacio de crecimiento y se convierte en una trinchera emocional. El deportista ya no compite contra un rival: compite contra su propio miedo a decepcionar al entrenador. Y eso no es exigencia: es abuso con silbato.

Y entonces vienen las excusas. “Así es el alto rendimiento.” “Esto es para los duros.” “Si no aguantas, no sirves.”

Mentiras. Todas.

Entrenar no es destruir. Exigir no es anular. Enseñar no es quebrar. En México, y en muchos lados, se ha normalizado al entrenador tirano como si fuera parte del paquete. Como si la violencia fuera

Entrenar sin romper: crónica del buen guía (y del otro)

Categoría: 179-Usos Múltiples

Publicado: Viernes, 01 Agosto 2025 20:09

Escrito por Mario Ramírez

indispensable para competir. Como si el triunfo valiera más que la persona.

CÓMO DETECTAR AL FARSANTE Y SALIR CORRIENDO

Un sólo mal entrenador puede marcar a un atleta para siempre. No sólo en su carrera, también en su forma de confiar, de aprender, de relacionarse. El cuerpo guarda todo. Pero también puede sanar, si encuentra a tiempo un guía de verdad.

Si tú entrenas con alguien que no escucha, que te hace dudar de ti, que usa tu beca como amenaza o presume que sin él no eres nada, **salte de ahí**. Corre. Literalmente, si hace falta. Porque aunque digan que “aguantar es parte del juego”, no lo es. No cuando se trata de tu dignidad.

Y si tú eres entrenador, o aspiras a serlo: ojalá elijas ser del otro tipo. Del que forma sin lastimar. Del que exige sin romper. Del que enseña sin destruir.

Uno de esos que no sólo llevan al podio. Sino que también ayudan a volver a casa, **más entero, más fuerte, más humano**.

https://www.cronica.com.mx/deportes/2025/07/11/entrenar-sin-romper-cronica-del-buen-guia-ydelotro/?fbclid=IwY2xjawLeJ0tleHRuA2FlbOIxMOABHvtYfiiEGWzRnRoF-qjWNSUFjf98kLAJgDQ9wbi8IY08sgrOTg6JxxCFWZ6S_aem_kYryeU-JN6RcVkl_Ph7I5g