

¿CÓMO ELEGIR A UN ENTRENADOR PERSONAL?

Dado la gran aparición de entrenadores personales, entrenadores virtuales, campeones o pseudocampeones, autoproclamados gurus del rendimiento, etc., me pregunto como profesor, como hijo, como padre y como profesional de la actividad física: ¿en que nos basamos a la hora de elegir un entrenador personal?. ¿sabemos en manos de quién está nuestro cuerpo o el de un ser querido? ¿solamente nos preocupamos de averiguar esto cuando vamos al médico, o al hacer alguna consulta sobre tratamientos estéticos o cuando nuestros hijos sufren algún accidente severo en el colegio, o cuando una ley sobre la actividad física se pone en marcha, o cuando alguna persona pierde la vida en un gimnasio?.

Por todas estas inquietudes que me asaltan y por la experiencia que poseo en esta actividad, me atrevo desde esta página a brindar algunas pautas para toda aquella persona que quiera elegir a conciencia a un entrenador personal.

- Ø Pedir los certificados de estudios generales y/o específicos que lo habiliten como tal.
- Ø Que la persona sienta que el profesor-entrenador comprende sus reales necesidades y objetivos para con la actividad física.
- Ø Que el entrenador sea sincero desde el punto de vista humano y criterioso desde el punto de vista profesional
- Ø Que el entrenador pueda demostrar fehacientemente sus logros con otras personas (antropometrías, fotos, testimonios, teléfonos, etc.).
- Ø Que resguarde siempre la salud de la persona (ficha médica, análisis clínicos, apto médico, que lo derive al especialista que corresponda, que respete ciertas normas de seguridad, que este capacitado en R.C.P., etc.).
- Ø Que posea cierta experiencia en este tipo de trabajo (de ser posible 1 o 2 años como mínimo).

Esta no es una receta, es simplemente una guía que puede servir para elegir más objetivamente al entrenador personal. Desde ya, que luego hay que analizar el desempeño del mismo, saber volcarle al futuro profesor cuales son nuestras verdaderas expectativas en cuanto a su función, ver la relación que se establece entre ambos, evaluar el resultado obtenido a corto, mediano y largo plazo, etc.

AUTOR: Profesor Martín RODRÍGUEZ
mrtrainermaster@yahoo.com.ar