

Psicólogo, confidente, amigo..., el vínculo va más allá de lo deportivo

OPINIÓN

Alejandro Resnisky

PARA LA NACION

En los últimos años, la gente incorporó al *personal trainer* como un actor fundamental en el proceso hacia lograr una vida más saludable, ya que asegura entre otras cosas "la constancia", una de las claves del éxito.

Pero la figura del entrenador personal, además de ayudar a incorporar hábitos que mejoran su calidad de vida, también desempeña otros roles que complementan este acompañamiento y que tiene que ver con la salud (como exigir que el alumno se haga chequeos regulares) y hasta la alimentación. Y es ahí donde le cabe la denominación de *coach*. Un *coach* es quien pone al alcance del alumno las herramientas para concretar las metas que se buscan alcanzar, explota al máximo su potencial y su energía, y ayuda a reconocer y

valorar sus capacidades.

Es entonces donde entre el alumno y el entrenador se genera un vínculo que va más allá de lo meramente deportivo, y éste empieza a ser un poco psicólogo, confidente, amigo o solamente alguien que lo acompaña y lo escucha.

Esta relación que se fortalece con el paso del tiempo muchas veces provoca en el alumno una dependencia: "Sin el entrenador personal no se puede hacer actividad", piensan muchos y hasta es necesario llevárselo de vacaciones. Es ahí donde se pierde de vista el objetivo primordial que los une, que es incorporar el hábito de la actividad física en su vida, independientemente de la situación en la que se encuentre y si cuenta o no con la asistencia presencial del profesor. Muchas veces se pueden organizar planes y rutinas de entrenamiento para que el alumno mantenga la constancia, aun en los momentos de ocio. Pero si esto no satisface al alumno, es el entrenador el que de-

be volver a encuadrar el pacto que se estableció entre ambos y replantear los objetivos para cumplir con lo establecido.

No faltan también quienes utilizan la figura del entrenador para estar a la moda o para tener cierto estatus, como objetivo en sí mismo. Diferente es en algunos casos donde los alumnos entrenan para correr una maratón, lejos de su lugar de residencia, y la figura del entrenador como acompañante no sólo los va a asistir en su entrenamiento, sino también trabajará la seguridad y la confianza que se necesitan en esas instancias en donde la motivación juega un papel fundamental.

Entonces, cuando uno toma la iniciativa de abandonar el sedentarismo y ponerse en movimiento, debe tener en cuenta que tan importante como la decisión es la elección del profesional que lo va a acompañar en ese camino. ●

El autor es personal trainer y director de Arcoach (www.arcoachweb.com)

Vida sana

La moda de llevar al entrenador en vacaciones

En la playa y en los edificios con amenities, la figura del *personal trainer* surge entre los que buscan continuar la puesta a punto

Viene de tapa

Como si fuera parte de su rutina veraniega, Tangona carga su camioneta con todo lo necesario para armar un gimnasio a la orilla del mar o en el jardín de la casa donde se están quedando. Si el alumno se aloja en alguna de las imponentes torres con gimnasio, constata que allí tenga todo lo que su cliente necesite para el entrenamiento.

"Para estos tipos que son presidentes de empresas y viven subidos a un avión, entrenar es su momento de tranquilidad e introspección —sostiene Tangona, autor de *Las excusas engordan*—. Yo busco contenerlos, los escucho, los aconsejo. Con muchos se genera una relación de confianza. Y ellos saben que para mí el entrenamiento va mucho más allá de sacar musculito o pegar lomo. Lo mío es una propuesta holística, integral y con el foco puesto en la salud".

Claro que el verano es una época propicia para cometer todo tipo de excesos: "Vas a comer mucho afuera, te sirven el primer plato a la una de la mañana, tenés eventos y te acostás a cualquier hora, dormís mal... Se hacen un montón de desarreglos y yo estoy ahí para ordenarlos y motivarlos. El 70% de la población es sedentaria, no tiene el hábito de entrenar y menos aún en vacaciones. Pero si un mes no hiciste nada empezás el año con la energía baja. Y gente como [Cristiano] Rattazzi, o Gonzalo Vila, el CEO de Dunlop, no pueden darse ese lujo", dice sin concesiones el *personal trainer* que, entre otros gustos personales, formó parte del equipo de trabajo de Tiger Woods cuando el golfista estuvo en Argentina, allá por el comienzo del nuevo milenio.

Pero más allá de las vacaciones, muchos empresarios suben a sus entrenadores personales al avión que los llevará a alguna reunión de trabajo fuera del país. Para el arquitecto Horacio Ludigliani, dueño de una constructora con desarrollos inmobiliarios en Argentina, Uruguay y Miami, llevar a Tangona en sus viajes de trabajo se ha vuelto una necesidad: "Cuando viajo lo llevo conmigo. Tengo 52 años, hace 6 que me entrena y soy un convencido de que para triunfar en los negocios tenés que estar sano —plantea—. Es fundamental que los ejecutivos hagan actividad física porque te despeja el cerebro. El cuerpo solo te lo pide. Llevarlo es una necesidad porque no sólo te entrena, te ordena con la comida y te acompaña. Con él hablo desde problemas de salud a los personales, es un compañero", dice Ludigliani, que hace kitesurf, juega al golf y también pilota aviones.

"Si te llevan y te suben a su avión es porque tenés un valor agregado", sostiene Tangona, que asegura que realizar ejercicio físico antes de una conferencia o una reunión laboral baja el estrés y suma claridad mental. "Los circuitos se activan. Se oxigenan y uno tiene una mejor respuesta. Si a eso le sumás que además les ordeno las comidas y procuro que descansen bien, la ecuación cierra", dice el conocido *personal trainer*, hijo de la primera Momia, uno de los recordados personajes de *Titanes en el ring*.

¿Un seguro contra la pereza?

En la costa argentina, la tendencia de no dejar la puesta a punto ni aún en vacaciones se replica con igual modelo: llevar o contratar a un entrenador personal como si se sacara un seguro contra la inactividad. Silvina Garibotto, de 41 años es profesora de Educación Física. Se instaló en Mar del Plata durante todo el año junto con su pareja, Sebastián Cirriñone, un empresario de 40 años de Saavedra. Fanática del *running*, Silvina entrena en Buenos Aires con un grupo de corredores coordinado por Oscar Cortínez. "Me traje un plan de entrenamiento que me preparó Oscar, pero aun así quise buscar uno. Junto con Sebastián resolvimos contactar y tener un preparador físico porque así sabíamos que nos íbamos a organizar mejor con los tiempos y tener un seguimiento cercano para no perder ni intensidad ni disciplina en el entrenamiento".

El fantasma de perder en sólo 30 días todo lo logrado en un año so-

brevolaba a la pareja, que participa de carreras de 10, 15 y 21 kilómetros. El año pasado también corrieron los 42 K de Buenos Aires. "Con un entrenador personal uno logra una mejor organización, tanto en la preparación como en la vida personal de cada uno, aún en vacaciones; —asegura Silvina— tener esa presencia cercana, estar acompañado a la hora de correr y ejercitar, también es una motivación adicional. No es lo mismo correr solo que con alguien que te está exigiendo. Que te alterna velocidad, fuerza o fondo según se requiera".

Silvina dice que cuatro veces por semana entrena junto a Leonardo Malgor —reconocido preparador de varios de los atletas olímpicos que participaron de Río 2016— y dos días realiza la rutina que le indicó su *personal trainer* de Buenos Aires. El séptimo día es de descanso o relaj total o con algún que otro trabajo regenerativo. "Tener un entrenador personal y un plan de entrenamiento aleja el riesgo de la fiaca o la pereza y disipa esas dudas que a veces te genera tener que salir sólo a correr. Aquí sabés que alguien te espera a tal hora y que hay que responder a una exigencia".

Aunque nunca le tocó viajar para acompañar a algún alumno, Richard Biurru, director de Smart Moves Entrenamiento Funcional, confirma que quienes llevan a entrenador a todos lados se dividen en dos grandes grupos: "Están los que no tienen una gran fuerza de voluntad y terminan dependiendo del profesor para entrenar. Y están los que no tienen problema de entrenar solos pero se dan cuenta de la diferencia entre entrenar por su cuenta y hacerlo con alguien que sabe y te conoce —sostiene—. Siempre pongo el mismo ejemplo: es como aprender a tocar la guitarra solo o con un profesor al lado. Claro que en las dos situaciones se genera cierta dependencia. El que entrena con *personal trainer* generalmente no le gusta entrenar solo por una cuestión de pereza, aburrimiento o falta de voluntad. Un 70% necesita del estímulo del profesor para lograr la regularidad".

"Están los que no tienen fuerza de voluntad y terminan dependiendo del profesor para entrenar; el 70% necesita del estímulo del entrenador para lograr la regularidad"

Bastante más incisivo, Pablo Hernán Ainetta, director de Neotraining, suma dentro de los dos grupos que llevan a su entrenadora a todas partes a los que "se quieren mostrar". "Se puede prescindir de tu entrenador en vacaciones. Pero estás en el gimnasio del edificio en el que te quedás y ves que el de al lado lo tiene y entonces también lo querés. Es una cuestión de status social —asegura—. La lógica cuando te vas de vacaciones y no querés cortar es pedir un plan a tu entrenador y a lo sumo hacer un seguimiento a distancia por teléfono o WhatsApp", dice Ainetta, que de todas maneras reconoce que están los que no pueden mover un músculo solo por su cuenta y necesitan sí o sí de la presencia del profesor. "Y también están los que te llevan por compañía: muchos no tienen con quién irse de vacaciones y si hay buena onda te proponen que los entrenes", asegura Hernán que viajó alguna temporada a Punta del Este y a Brasil "llevado" por un alumno.

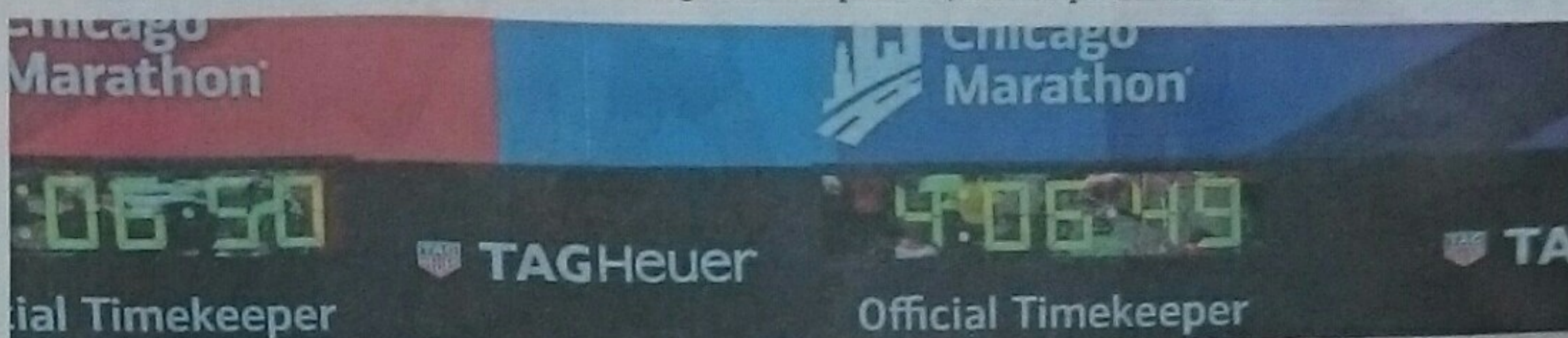
A correr por el mundo

Si bien en vacaciones llevar o contratar a un *personal trainer* parece tener más que ver con sacar un seguro contra la pereza o para mostrarse, cuando se trata de corredores que participan de las maratones más importantes del mundo la presencia del profesor sirve como pre-



Daniel Tangona es un abonado a los veranos esteños; su target son los empresarios, entre los que está Cristiano Rattazzi

GENTE/LEZA



El entrenador Víctor Rodríguez y su alumno Myller Maccari (ambos con remeras blancas) cruzan la meta en Chicago

GENTE/LEZA

paración para el gran día, y también como motivador, compañía y apoyo psicológico.

Victor Rodríguez, que acompañó a uno de sus alumnos a Nueva York y Chicago, y este año estará en Berlín, asegura que lo importante es trazar en conjunto un objetivo a cumplir: "En cada maratón nos ponemos una meta: en Nueva York era bajar la marca de las cinco horas, algo que mi alumno no había logrado nunca. Le puso 4:32. Y en Chicago era bajar esa marca de Nueva York. Ahora, en Berlín, la idea es que pueda seguir bajando los tiempos. Para él yo soy un facilitador, lo voy llevando porque corro la carrera a la par de él. Le voy marcando el ritmo, se distiende y le saco la presión para que pueda disfrutarla —comenta—. Muchas veces la ansiedad lleva a cometer errores y te hace ir a un ritmo más fuerte. Cuando pasa eso le agarro el hombro y le digo: «Tranquilo que te vas a quedar sin piernas». Puedo hacer eso porque lo conozco, sé qué puede y qué no puede dar", sostiene Víctor, uno de los tantos *personal trainers* que viajan por el mundo con sus alumnos.

Rodríguez sostiene que a partir del boom del *running*, y siempre que la economía lo permita, cada vez son más los alumnos que deciden viajar con su profesor. "Es bastante habitual que se junten 3 o 4 alumnos y paguen entre todos el viaje al *personal trainer*. Y sinceramente somos pocos los entrenadores que corremos los 42 kilómetros acompañando al alumno. La mayoría están los primeros cinco o seis kilómetros y después los esperan en la llegada. Yo, no; corro a la par del alumno, le alcanzo el agua para hidratarse y estoy ahí para apuntalarlo y marcarle el ritmo".

Myller Maccari, empresario de la industria láctea que llevó a Víctor a correr con él las maratones más convocantes del mundo, sostiene que, además de sentirse cuidado y acompañado, la satisfacción de compartir con su entrenador la felicidad de terminar una carrera es otro de los motivos de peso a la hora de subirlo al avión: "No es que si no lo llevo conmigo no llego a la meta. Si entrenás con responsabilidad y hacés lo que tenés que hacer al pie de la letra, no tendrías que tener problemas en llegar al final de la competencia —aclara Myller—. Pero durante la carrera soportás dolores, calambres, cansancio y por eso cuando cruzás la meta querés compartirlo con quien te preparó. Es como decirle: «Gracias por entrenarme». Sin dudas lo más lindo es ese abrazo del final".

Con la colaboración de Darío Palavecino

Psicólogo, confidente, amigo..., el vínculo va más allá de lo deportivo

OPINIÓN

Alejandro Resnisky
PARA LA NACION

En los últimos años, la gente incorporó al *personal trainer* como un actor fundamental en el proceso hacia lograr una vida más saludable, ya que asegura entre otras cosas "la constancia", una de las claves del éxito.

Pero la figura del entrenador personal, además de ayudar a incorporar hábitos que mejoran su calidad de vida, también desempeña otros roles que complementan este acompañamiento y que tiene que ver con la salud (como exigir que el alumno se haga chequeos regulares) y hasta la alimentación. Y es ahí donde le cabe la denominación de *coach*. Un *coach* es quien pone al alcance del alumno las herramientas para concretar las metas que se buscan alcanzar, explota al máximo su potencial y su energía, y ayuda a reconocer y

valorar sus capacidades.

Es entonces donde entre el alumno y el entrenador se genera un vínculo que va más allá de lo meramente deportivo, y éste empieza a ser un poco psicólogo, confidente, amigo o solamente alguien que lo acompaña y lo escucha.

Esta relación que se fortalece con el paso del tiempo muchas veces provoca en el alumno una dependencia: "Sin el entrenador personal no se puede hacer actividad", piensan muchos y hasta es necesario llevarse de vacaciones. Es ahí donde se pierde de vista el objetivo primordial que los une, que es incorporar el hábito de la actividad física en su vida, independientemente de la situación en la que se encuentre y si cuenta o no con la asistencia presencial del profesor. Muchas veces se pueden organizar planes y rutinas de entrenamiento para que el alumno mantenga la constancia, aun en los momentos de ocio. Pero si esto no satisface al alumno, es el entrenador el que de-

be volver a encuadrar el pacto que se estableció entre ambos y replantear los objetivos para cumplir con lo establecido.

No faltan también quienes utilizan la figura del entrenador para estar a la moda o para tener cierto estatus, como objetivo en sí mismo. Diferente es en algunos casos donde los alumnos entrenan para correr una maratón, lejos de su lugar de residencia, y la figura del entrenador como acompañante no sólo los va a asistir en su entrenamiento, sino también trabajará la seguridad y la confianza que se necesitan en esas instancias en donde la motivación juega un papel fundamental.

Entonces, cuando uno toma la iniciativa de abandonar el sedentarismo y ponerse en movimiento, debe tener en cuenta que tan importante como la decisión es la elección del profesional que lo va a acompañar en ese camino. ●

El autor es personal trainer y director de Arcoach (www.arcoachweb.com)

Prepararme a distancia y de forma guiada, mi propia fórmula del éxito

OPINIÓN

Inés M. Guerin
PARA LA NACION

Hay un momento (sagrado) del día en el que me pongo las zapatillas y salgo a encontrarme conmigo misma. En mi opinión, existen pocas experiencias tan gratificantes como correr en soledad. Son esos instantes de silencio en los que mis pensamientos se aceleran con el avanzar de los pasos para luego quedar en suspenso, como si la mente durmiera mientras el cuerpo sigue andando. Empecé a entrenar a los 14 años casi por casualidad. Un día corrí diez minutos, al día siguiente me animé a quince y al final de la semana ya probaba una media hora. Al principio fue difícil, me agitada y la respiración se descontrolaba mientras yo no sabía muy bien qué hacer. De a poco, me acostumbré y empecé a conocerme, escuchando mis latidos y respiración.

A los pocos meses llegó la primera prueba: una carrera de 5 kilómetros

en el hipódromo de San Isidro. Estaba tan nerviosa... Recuerdo que me llevó mi papá en auto y me esperó en la llegada. No sé cuánto tardé en completar el recorrido (en ese entonces ni siquiera nos daban chips para medir el tiempo), pero me sentí una campeona.

A partir de ese momento, algo en mí había cambiado. Me lancé de lleno al *running*, sintiendo que participaba de un desafío eterno, donde el juego consiste en lograr mayores distancias, en superficies cada vez más variadas y descubriendo paisajes imponentes. Me di cuenta de que ya no podía seguir sola. Hasta ese momento, todo había sido muy intuitivo y en verdad había salido bastante bien. Sin embargo, llegó un punto en el que sentí que tenía que aprender de los que saben. Empecé a frecuentar un *Running Team* y me encantó la experiencia. Conocer gente que compartía la misma pasión y hacia comunidad fue todo un hallazgo para mí.

A pesar de lo dicho, no me fue fácil correr "en manada". La vida me fue

llevando a vivir en distintos países y me regaló tres hijos que ponen a prueba mi energía. Así fue como encontré mi propia fórmula del éxito: entrenar a distancia con mi profe Virginia Galvez, uniéndome al grupo cuando puedo y lo necesito.

Sigo un entrenamiento con respeto, pero a sabiendas de que puedo adaptarlo las veces que sea necesario. Basta con levantar el teléfono o mandar un audio a mi profe contando cómo me siento: si esa noche dormí mal, si me duele el talón o la rodilla, o si simplemente estoy preocupada antes de una maratón de montaña que corro por primera vez. Ahí está ella, siempre dispuesta a exigir más o a aflojar cuando lo piden las circunstancias, a dar un consejo deportivo, una palabra de aliento o simplemente a compartir sus propias luchas de atleta y mamá. Juntas logramos un buen equilibrio: desafiar mis límites en forma guiada, sin perder esos momentos de soledad que tanto me hacen falta. ●

La autora es runner