



## Entrenamiento equilibrado que logra metas



Anne Loosveld // Cofundadora de Equine Support International  
anne@equinesupportinternational.com

“UN ENTRENADOR MEDIOCRE CUENTA,  
UN BUEN ENTRENADOR EXPLICA.  
UN ENTRENADOR SUPERIOR DEMUESTRA,  
PERO EL GRAN ENTRENADOR INSPIRA”.

AUTOR DESCONOCIDO

En el deporte ecuestre muchos jinetes se convierten en entrenadores, sin embargo, muchos de ellos no se han preguntado sobre las características que deben tener. ¿Qué hace bueno a un *coach*?, ¿cómo debe ser el entrenamiento diario?, ¿qué objetivos se

deben perseguir? El estado anímico es fundamental y un trabajo de coaching puede ayudar a que el entrenador esté bien preparado y logre sus objetivos.

### METAS PARA ENTRENADORES

Hay tres objetivos principales del coaching que se dan a los entrenadores: el primero es ganar, el segundo es ayudar a la gente a divertirse, y el tercero es lograr que las personas se desarrollen física, psicológica y socialmente. Como instructor, es importante saber cuál de los objetivos es el de mayor prioridad, pues de esto dependerá el trabajo que se inspire a los alumnos.

La diversión es importante, pero si se trabaja con jinetes muy ambiciosos se tendrá que priorizar el desarrollo físico y psicológico con el fin de que su trabajo se enfoque en una meta específica alcanzable. Ganar no debe ser el objetivo principal, pues esto puede generar problemas en los otros dos objetivos: la diversión y el desarrollo integral del jinete, se debe evitar la frustración.

Recientemente, estaba entrenando a una amazona de trece años de edad, muy exigente. No obstante su caballo no estaba en óptimas condiciones anímicas y era un ejemplar un tanto difícil de leer, razón que la desilusionaba. Para evitar que su frustración creciera le comenté que había días buenos y días malos para los binomios, así que un día en que el caballo no se veía con gran disposición, decidí hacer un trabajo básico; un poco de estiramientos y un poco de juego hicieron que la labor del binomio mejorara y su disposición mejoró.

Además esto sirvió para que ella aprendiera a sentir a su caballo y comprendiera que la rutina de trabajo puede ser flexible, pues disfrutar de días donde no haya un entrenamiento pesado, algo así como tener un día libre entre caballo y jinete, es muy benéfico. Al final, la construcción de carácter es posible a través de este tipo de prácticas entre caballo y jockey.

### ESTILOS DE ENTRENAMIENTO

Son básicamente tres. El primero es el de comando, donde el entrenador toma las decisiones y los jinetes escuchan, absorben las ideas y las cumplen; el segundo tipo de entrenamiento es el sumiso, en donde el adiestrador toma pocas decisiones y sólo interviene cuando es absolutamente necesario; mientras que el tercer estilo, el cooperativo, ocurrirá cuando el entrenador y el jinete compartan la toma de decisiones. Sin embargo, lo ideal es encontrar un equilibrio adecuado entre dirigir a los atletas y dejar que ellos mismos se dirijan.

El estilo más utilizado entre los entrenadores de adiestramiento sigue siendo el de comando. Por ejemplo, el *coach* observa el desempeño de un cierto ejercicio y determina que el caballo no está doblando lo suficiente, por ello le pide al jinete más pierna interior para que el ejemplar se doble más alrededor de la pierna interior.

Otra opción, según el estilo cooperativo, sería preguntar al jockey lo que sintió en el ejercicio y cómo podría hacerlo mejor o cómo cree que sería posible evitar este tipo de errores. Mediante el uso del estilo cooperativo, el entrenador ayuda a desarrollar más la sensibilidad de monta, “crea” a caballistas independientes que no necesitan de él para desempeñarse bien y les da herramientas teóricas y prácticas más sólidas que lo auxilian en competencia.

El tipo de entrenamiento que más utilizo es el cooperativo, pues uno de los puntos clave en mi filosofía del coaching es entrenar para la conciencia. Lo que deseo es hacer jinetes que sean muy conscientes de sus cuerpos,



de lo que hacen y de lo que hace el caballo. Si primero se le pregunta a un jinete lo que siente con respecto a cierto ejercicio, y él logra cuestionarse, entonces se le alienta a aprender y a comunicarse mejor con su caballo. Por el contrario, si se le mantiene con ejercicios mecánicos, su atención en el ejercicio decrecerá y no se hará consciente del trabajo que está realizando.

Un inconveniente de esta forma de entrenamiento es que esta interacción entre entrenador y jinete requiere tiempo. Como recomendación, lo que hago en cada sesión es preguntarle al caballista cómo se siente el ejemplar, o le sugiero que hagamos el ejercicio de otra forma para que logre sensibilizarse y note el cambio en el comportamiento del equino.

Este estilo, combinado con uno de comando, proporciona un buen equilibrio entre alentar al jinete a pensar y sentirse independiente, y a que logre tener una mejor técnica gracias a la instrucción del entrenador.

Ahora sólo resta pensar qué tipo de entrenador eres tú, cuál es tu estilo de entrenamiento y qué combinación es la más adecuada con el jinete que estás entrenando. Posterior a esta introspección lo que seguirá es tener un plan de instrucción. Lo primero que necesitas para planificar como *coach* es definir lo que quieres enseñar. Determinar junto a tus jinetes en qué nivel estarán compitiendo, hará más sencilla la definición del punto de partida que tomarán, qué ejercicios deberán dominar y qué periodo tienen para lograr estas metas. Es a partir de ahí que comenzarás a hacer un plan técnico, táctico y mental.