



Prof. Edgar Lopategui Corsino  
M.A., Fisiología del Ejercicio

## EL ENTRENADOR ATLETICO

### I. CALIFICACIONES DEL ENTRENADOR

#### A. Preparación Académica

##### 1. Preparación universitaria:

- a. Concentración en educación física, con especialidad en rehabilitación, o
- b. Terapeuta físico registrado.

##### 2. Requisitos de bachillerato:

- a, Grado universitario con una licencia para enseñar
- b. Completar los siguientes cursos:

Anatomía; fisiología; fisiología del ejercicio; cinesiología y anatomía aplicada; psicología; primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar (CPR); nutrición; gimnasio o ejercicios terapéuticos; salud escolar, individual y pública; técnicas de entrenamiento atlético; experiencia práctica (600 horas).

- c. Recomendado pero no requerido:

Física; farmacología; histología; patología; administración en educación física y salud; la psicología del "coaching"; técnicas de "coaching", química; pruebas y evaluaciones.

##### 3. Requisitos para poder ser certificado como un entrenador atlético por la "National Athletic Trainers Association" (N.A.T.A.).

- a. Completar los requisitos académicos.
- b. Estar bajo la supervisión directa, como mínimo durante 2 años, por un entrenador certificado de la N.A.T.A.
- c. Prueba de ser miembro asociado o de estudiante durante 1 año en la N.A.T.A. , inmediatamente antes de aplicar para la certificación.
- d. Evidencia(s) de estar certificado en primeros auxilios y CPR o su equivalente
- e. Aprobar el examen de certificación de la N.A.T.A.

#### B. Cualidades Personales

##### 1. Poseer buena salud:

El entrenador atlético debe dar el ejemplo. Además, el trabajo requiere que el entrenador se encuentre en buenas condiciones físicas.

##### 2. Ser justo e imparcial:

No discriminar por raza, color, sexo, o por creencias religiosas o políticas, permite que se establezcan unas relaciones armoniosas.



3. Madurez y estabilidad emocional:  
Exhibiendo un auto-control cuando esté bajo presión , el entrenador ejerce un efecto de calma en aquellos que le rodean.
  4. Buena apariencia física:  
El entrenador debe poseer cualidades personales higiénicas y de limpieza óptimas. Además, el entrenador debe estar en unas excelentes condiciones físicas.
  5. Liderato:  
El entrenador debe ser dinámico, siendo capaz de motivar; expresar sus opiniones y puntos de vista sin dogmatismo; aceptar, entender y evaluar las opiniones de otros; y tomar desiciones astútas y rápidas.
  6. Comparación:  
Se debe poseer ese deseo de ayudar y aliviar a aquellos que sufren.
  7. Capacidades intelectuales:  
El entrenador debe ser capaz de bregar efectivamente problemas surgidos en su trabajo. Este debe mantenerse al día con la literatura, leyendo libros y revistas relacionadas con su campo.
  8. Sentido de humor:  
Poder aliviar y relajar las tensiones de otros mediante un buen sentido de humor, ayuda grandemente a combatir el estrés y ansiedades, particularmente antes de la competencia.
  9. Amabilidad y comprensivo:  
Tener tacto al tratar con los atletas, ser generoso y ayudar desinteresadamente, son cualidades personales importantes de un buen entrenador.
  10. Competente y responsable:  
El entrenador debe inspirar confianza y tener auto-confianza; debe poseer varios talentos y aptitudes; poder aplicar su conocimiento; y ser capaz en distinguir entre las acciones buenas y las malas.
  11. Filosofía:  
El entrenador debe creer en lo que trabaja y de que contribuye en alcanzar las metas deseadas. Debe estar conciente de lo que dice y hace afecta la filosofía de otros.
- C. Deberes y Responsabilidades del Entrenador
1. Coopera plenamente con los "coaches" a preparar e implementar un programa de entrenamiento para sus atletas.
  2. Presta primeros auxilios al atleta lesionado en el campo de juego, gimnasio, o en el campo de entrenamiento.
  3. Ayuda en la aplicación de equipo protector, incluido las ligaduras y los vendajes.
  4. Asiste y coopera con y bajo la dirección del médico respecto a:



- a. Métodos y procedimientos de reacondicionamiento.
  - b. La operación de equipos y aparatos terapéuticos.
  - c. La aplicación de abrazaderas, fajados protectivos, y otros aparatos.
  - d. Referidos al médico, servicios de salud, u hospital.
5. Coopera con los "coaches" y el médico al seleccionar los equipos y efectos atléticos protectivos, y al decidir si son seguros.
  6. Supervisa el local de entrenamiento, lo cual incluye la compra y almacenamiento de los equipos y materiales, el mantenimiento de un inventario permanente y en marcha, conservar registros de importancia, y mantener un presupuesto anual.
  7. Supervisa e instruye, cuando sea necesario, a los entrenadores asistentes y/o estudiantes, y a cualquier otro personal bajo su jurisdicción.
  8. Ofrece consejería y orientación a los atletas y "coaches" respecto a principios de preparación y entrenamiento, tales como aspectos dietéticos, reposo y reacondicionamiento.
  9. Siempre conducirse como una persona profesional responsable.
- D. Relaciones Profesionales
1. Posición y relaciones con la facultad:
    - a. Desarrollar buenas relaciones de comunicación entre sus asistentes, atletas, "coaches", el médico de equipo, el personal de salud escolar, y los miembros de la facultad.
    - b. Desarrollar tolerancia y paciencia, y ganarse el respeto de los "coaches".
    - c. Poseer buenas relaciones públicas.
    - d. Restringir sus opiniones solamente en aquellas áreas en que él (entrenador) está cualificado y capacitado.
  2. Relaciones con el personal médico:

El entrenador tiene relaciones administrativas y de trabajo con la enfermera, miembros del programa de los servicios de salud escolar y el médico de equipo..