



Santiago Liébana Rado
Director Técnico LifeStudio – FEDA Baleares

La inquietud por conocer las mejoras formas de gestión y liderazgo de grupos humanos, dado nuestro trabajo en el fitness colectivo, me ha llevado durante estos últimos años a leer varios de los libros y textos recomendados en la misma línea a nivel empresarial.

Además de los valores típicos en la formación humana de los ejecutivos (empatía, servicio...) que se han trasladado a nuestro sector con mucho éxito, sobre todo en las formaciones de ciclo indoor, cabe destacar especialmente uno que, dentro del mundo del fitness hemos debido afrontar de forma totalmente desmesurada en los últimos tiempos: La capacidad de adaptación y cambio a la evolución constante del medio.

Desde mis inicios en el sector como usuario, a principios de los noventa, hemos podido vivir una serie de revoluciones dentro de los gimnasios que hacen irreconocibles a los mismos en un periodo relativamente corto de tiempo. Veamos cronológicamente los más destacados:

-Llegada de las clases colectivas enfocadas al trabajo cardiovascular y de resistencia muscular bajo soporte musical: Aeróbic, Tonificación, Step. Hasta la fecha funcionaban formatos en otra línea (Gimnasia Sueca, Gim-Jazz o mantenimiento muy en la línea de las clases de Educación Física de Colegio o Instituto).

-Adaptación de las salas de fitness a todos los públicos, con un considerable aumento de la maquinaria cardiovascular. Con 14 años yo

personalmente fui considerado un loco por apuntarme a un gimnasio a entrenar con cargas... Mientras que actualmente, gracias a las adaptaciones del entrenamiento en sala, vemos a muchos chicos que pasan sus vacaciones o periodos fuera de temporada (fútbol, basket, tenis...) haciendo sesiones en las mismas.

-Aplicación de sistemas informáticos así como nuevas tecnologías tanto a la gestión del propio centro como a los servicios para los clientes y maquinaria.

-Llegada de nuevos formatos de sesiones colectivas de alta intensidad y con elementos más distantes de la danza: CardioBox, Ciclo Indoor, sesiones precoreografiadas... con un considerable aumento del número de practicantes, especialmente con los de género masculino.

-Inclusión de gimnasias y actividades lúdico-deportivas en el medio acuático.

-“Boom” del Pilates y de las Actividades Cuerpo-Mente, tanto en formatos novedosos como de otros ya existentes: Yoga, Tai-Chi, Estiramientos. Se comienza a aplicar el concepto “wellness” como enfoque de la actividad física a la mejora de la salud.

-Llegada de sistemas, métodos y maquinaria propia de la Fisioterapia y otras actividades a las salas de musculación (electroestimulación, superficies inestables, plataformas vibratorias) y aterrizaje del concepto de “entrenador personal”.



Y esto sólo es un resumen de las más importantes. Como podréis comprobar (o haber vivido), el escenario de los gimnasios ha sufrido una mutación integral desde principios de los 90 hasta estos últimos tiempos. El mismo centro donde actualmente trabajo fue donde me inicié con apenas catorce años con una oferta que ahora se podría considerar primitiva: Entrenamiento con pesas, maquinaria cardiovascular rudimentaria (cintas y bicicletas estáticas sin tecnología electrónica), primeras clases colectivas enfocadas al aeróbic y mantenimiento y artes marciales como el Judo, Kárate o la Lucha Greco-romana... y punto.

A partir de esto, nos será muy fácil deducir que los profesionales del sector de hace relativamente pocos años atrás a los actuales poco tendrán en común. Años atrás la mayoría de técnicos de sala eran practicantes y amantes del fisicoculturismo que debían apañarse a la hora de adquirir conocimientos con algunos libros que se encontraban en el mercado y con los consejos de entrenamiento de las revistas del gremio, enfocadas al propio culturismo y, lógicamente, con sus limitaciones.

Por otro lado, y hasta hace recientemente poco tiempo (todavía encontramos muchos de ellos) los instructores de actividades colectivas o “aeróbic” eran personas con un oficio mayoritariamente no relacionado con el mundo de la actividad física y que realizaban un par de clases diarias o semanales en los gimnasios como afición o “extra” ya que eran grandes aficionados a los mismos, eso sí, con bastante más corazón que cabeza ya que los estudios científicos y posibilidades de formación en esta área eran prácticamente nulos.

Dado que nos encontrábamos en un mundillo muy joven y con unas posibilidades de formación mucho más limitadas: Internet no existía, el número de libros especializados era mínimo y realizado por auténticos pioneros con un gran esfuerzo de documentación y el número de practicantes era muy inferior al actual; la mayoría de instructores basaban su trabajo en las “sensaciones”, es decir, utilizaban los ejercicios, técnicas y repeticiones que produjeran mayor cansancio cardiovascular y fatiga muscular, sin reparar en contraindicaciones porque, de hecho, ni se conocían.



Por el contrario, nos encontrábamos con que, al ser un segundo trabajo o hobby remunerado, normalmente el monitor tenía un cierto poder adquisitivo superior al actual y, dado que las clases eran su pasión, el gasto en asistencia a las convenciones (que eran todo un acontecimiento), ropa de marcas específicas,

música o cualquier tipo de material relacionado, podía ser, por norma general, mucho mayor al actual.

En los últimos años se ha visto una evolución hacia los técnicos e instructores profesionales, ya con un porcentaje mucho mayor de personal contratado a jornada parcial y completa, un convenio laboral propio y diferenciado del de los centros de estética (con el que se contrataba anteriormente) y unas posibilidades de formación continua bastante mayores, tanto por número de eventos y entidades, como por publicaciones tanto en papel (libros, revistas) como por Internet e incluso por gestión de empresas y cadenas de centro que concretan sus cursos y seminarios internos.

Sin embargo, y esto es completamente a modo de opinión, los instructores de antaño lo tenían bastante más fácil porque el nivel de exigencia era completamente otro a muchos niveles. Como luego expondremos, el gremio ha crecido y desarrollado mucho más rápido de lo que buena parte de los que han estado desde el principio pueden asimilar, y se nota.

Esto hace que el perfil medio del instructor de Actividades Colectivas haya cambiado radicalmente, tanto en conocimientos como por requisitos impuestos por las necesidades de la empresa:

-Los instructores tienen su actividad en las instalaciones deportivas como única fuente de ingresos, siendo más difícil que puedan acceder a la formación privada a todos los niveles (convenciones, cursos, seminarios). Por otro lado, el acceso a internet permite, de forma legal o no, la posibilidad de ver artículos, libros o vídeos sobre actividad física, paliando en buena manera este problema.

-Por el incremento de actividades y de número de horas a cubrir por contrato se buscan perfiles mucho más polivalentes que el instructor de varios años atrás. Normalmente un monitor actual domina, como mínimo, varias disciplinas de suelo (AFG, Aeróbic, GAP, CardioBOX) combinadas con trabajo en sala de fitness y otras disciplinas (Ciclo Indoor, medio acuático, Pilates).

En algunas áreas vemos una mayor especialización (sobre todo en las gimnasias wellness y body-mind y también en el medio acuático) o todavía técnicos que trabajan por horas (más habitual en ciclo indoor o similares). Sin embargo, ha proliferado la figura del técnico “machaca”, en ocasiones con un desconocimiento total de la disciplina que imparte, tirando del trato con el público y la animación del grupo.

Cabe destacar que en este caso, y por las necesidades de las empresas en sí, se ha optado más por cantidad que por calidad, con un perfil de monitor que saque muchas clases y formatos diferentes y no por una calidad en el servicio, sobre todo a nivel técnico. Dado que el número de bajas por enfermedad, cambios de horario o falta de instructores especializados es mucho mayor que en otros sectores, es más que habitual ver a personal obligado a realizar sesiones o actividades en las que no tengan ninguna formación al respecto, no hayan practicado con anterioridad y ni tan siquiera sean de su agrado.

La situación real hace que el monitor actual, pese a tener bastantes más conocimientos que el de años atrás (que como ya hemos comentado anteriormente,

prácticamente se tenía que guiar en base a las sensaciones), parezca mucho más limitado que estos, ya que el ritmo de evolución del sector en general ha sido más rápido que lo que el propio monitor así como la estructura de aprendizaje hayan podido evolucionar. Además, la situación real de las instalaciones hace que se opte mucho más por el “parche” que por una estructura sólida, dado que por el poco futuro que aparentemente vaya a tener un instructor en su trabajo a largo plazo, hace que la vida profesional de estos sea mucho más corta, optando normalmente por un cambio de oficio a los pocos años de iniciarse en el gimnasio por culpa de la sensación de inseguridad que el sector ofrece a fecha de hoy.



¿Qué va a necesitar la instalación de los técnicos y viceversa?

A partir de todo esta situación podemos observar una serie de necesidades por ambas bandas que deben pautar tanto los cambios laborales como formativos en un futuro.

-Una formación de base mucho mayor en técnicos e instructores: Será de vital importancia impartir muchos más conocimientos en actividad física en general (Entrenamiento, Anatomía, Fisiología del Ejercicio) para que los procesos de especialización y aprendizaje en materias concretas sean mucho más asequibles a la hora de comprender y estudiar.

Si nos esforzamos en aprender en qué consiste los sustratos energéticos, vías metabólicas, patologías y problemas de salud, movimientos potencialmente peligrosos y contraindicados... seremos capaces de aprender mucho más rápido cualquiera de las actividades a implantar en nuestro trabajo.

Ciertas formaciones (como los grados superiores de actividades deportivas) ya poseen estos contenidos generales con una visión amplia y suficiente para crear buenos profesionales, siempre que cumplan con la especialización propia de la disciplina a impartir. De hecho, es bastante probable que este tipo de formación marque el futuro de un buen porcentaje de futuros instructores.

Con los actuales creo necesario un gran trabajo de concienciación... Normalmente muchos de ellos dan este tipo de conocimientos como poco prácticos e incluso innecesarios a la hora de desarrollar su labor, enfocándose más en las “recetas” o en el “copia-pegar” con el objetivo de agradar al cliente (cosa que tampoco se debe descuidar) pero en una vía más personal y amistosa que la profesional.

-Compatibilizar especialización con polivalencia: En este caso los propios empresarios deberían ser los primeros en darse cuenta de la imposibilidad de dominar hoy por hoy todo el abanico de especialidades que ya encontramos en las macro-instalaciones, que llegan a ofertar incluso cientos de clases colectivas a la semana.

El instructor deberá optar por recibir una formación básica y fundamental en el máximo de áreas posible, ya que le servirá para salvar más de un disgusto e incluso para poder aplicar puntos de unas especialidades en otras. Sin embargo, deberá buscar un área, primero, lo suficiente amplia para que pueda trabajar a jornada completa (por ejemplo, es muy difícil que hoy día un monitor viva sólo dando aeróbic y step o fitball), pero medianamente concreta y, si es posible, con relación entre las sesiones para poder desarrollar unos conocimientos lo más amplios posibles.

En un caso práctico, podemos tener un instructor especializado en las áreas de acondicionamiento físico y cardio-box, pero con la capacidad de desarrollar más sesiones (estiramientos, ciclo-indoor...) con garantías.

-Implicación máxima de la empresa en la formación de sus profesionales:

Los propios directores, coordinadores y empresarios deben darse cuenta que vivimos en un sector con marcadas diferencias respecto a otros y una de ellas es la necesidad de un reciclaje mucho más regular que en otros oficios. Normalmente un carpintero, un herrero, un camarero, aprende su oficio de joven y prácticamente no lo cambia durante toda su vida laboral, en nuestro sector hemos visto que cinco años de relajación formativa pueden suponer pasar a vivir en un completo desfase con la tendencia del momento.

-Mejora de los conocimientos en el área de Fitness y Entrenamiento

Personal y Gestión: Aquí planteo dos metas como solución para tener una jornada laboral completa y un futuro profesional bastante más largo.

Muchos centros ofrecen el trabajo en sala como relleno para instructores de actividades colectivas para que lleguen al cupo de las 40 horas. Ello hace que estos instructores se tomen el trabajo en sala como tal (como un “relleno”) y actúen en consonancia a ello: Poco interés por el trabajo, desilusión y falta de conocimientos mínimos. Podemos ver muchos casos de monitores haciendo horas en sala que ni tan siquiera conocen el funcionamiento de las máquinas.

Si el técnico es capaz de desarrollar sus habilidades y atención al trabajo en sala, obtendría más recursos económicos (más horas de trabajo, posibilidad de cobrar entrenamientos personales) así como incluso una mayor relajación en su función como instructor de dirigidas, dado que ya no sería necesario ver jornadas sobrecargadas con más de 20 sesiones semanales y similares, además de garantizar un trabajo menos exigente físicamente en caso de lesiones o incluso longevidad.



Por otro lado, también sería interesante animar a los técnicos de sala y P.T. a que se formaran e incluso desarrollen algunas horas realizando sesiones colectivas como una motivación para ellos mismos y no pasar jornadas excesivamente largas con el mismo trabajo.

Además, resulta muy interesante para el técnico adquirir conocimientos propios de la gestión de grupos de trabajo y actividades, ya sea con los mismos objetivos que el anterior (más horas de trabajo, variedad de actividades) o incluso para recibir algún tipo de extra, dado que los sueldos por realizar estrictamente clases dirigidas no son elevados.

-Profesionalidad y auto-conciencia: Por último, dejo una reflexión que llevo haciéndome desde varios años atrás. El mundo de las actividades colectivas ha dado pie, por tradición, a demasiado “artisteo” por parte de los técnicos. En ocasiones, estos han perdido la noción de la realidad con unas exigencias a las que no están a la altura a distintos niveles. Es muy habitual ver como monitores con apenas unas horas de formación exigen a las instalaciones sueldos o precios por hora más elevados que licenciados o auténticos especialistas en la materia.

En definitiva, debemos buscar unos conocimientos generales aplicables a cualquier tipo de actividad, dado que estamos delante de un número hoy por hoy elevadísimo de disciplinas (más las que estarán por venir), abrir un poco más nuestro campo de trabajo y, sobre todo, buscar las actividades económicamente rentables y hacer una especialización muy profesional sobre las mismas.

El futuro está en tus manos.