

COACHING DEPORTIVO

Una de las cosas en la vida que realiza más, es sacar el máximo de nuestra capacidad, luchar por ser todo aquello que podemos ser, disfrutar de lo que ya somos y sentir cómo fluimos con la vida.

Como Coach Deportiva ayudo a cualquier deportista a brillar más. Mi trabajo consiste en acompañarles a encontrarse a si mismos, a recuperar toda su fuerza interior. Que nunca miren atrás y piensen que podían haberlo hecho mejor.

Pero, además, como ex deportista profesional sé lo que siente cuando se gana, cuando se cae, cuando se falla. Mi propósito es acompañar al deportista a descubrir qué es aquello que necesita para autosuperarse, así como lo que no necesita.

No interfiere en el trabajo del entrenador técnico. Lo que hago es ayudarles a disfrutar y ser felices mientras entrenan, optimizando al máximo su potencial y como consecuencia a superarse y conseguir sus objetivos.

Perdí campeonatos que tenía prácticamente ganados porque me falló el músculo más importante, la mente. En otras, éste fue lo que me ayudó a ganar y no el cuerpo. Si hubiese tenido a un coach estoy segura de que habría conseguido mejores resultados, por lo tanto, mayor realización personal, mayor satisfacción personal... ¿Acaso no es eso de lo que se trata?

Te invito a leer la información que adjunto en la que encontrarás una definición más formal y estructurada de lo que es Coaching Deportivo, así como los servicios que ofrezco tanto a deportistas como a entrenadores técnicos.

“Puedo aceptar el fracaso, todos fracasan alguna vez, pero no puedo aceptar no intentarlo”
Michael Jordan

- Coaching deportivo
- Servicios:
 - Coaching para deportistas
 - Coaching para entrenadores

El **Coaching Deportivo**, se trata de un acompañamiento, de una guía que lleve al deportista o a un equipo deportivo a la generación de resultados precisos, ya sea la superación de una marca o garantizar un triunfo concreto.

El proceso de **Coaching Deportivo** busca identificar los factores que interfieren en el resultado a alcanzar y desarrollar las condiciones y competencias que faciliten su logro.

El Coach Deportivo redefine algunos hábitos que limitan el rendimiento, acompaña a sus deportistas en el desaprender para aprender nuevos patrones de comportamiento y una disposición emocional, adecuada para alcanzar sus metas.

Cualquier deportista profesional le dedica a su jornada entre preparación técnica / táctica y preparación física todo su tiempo, pero ¿cuánto tiempo dedica a conocer y desarrollar su mente? ¿Cuánto tiempo a intentar solucionar esas interferencias internas que no le dejan sacar el máximo provecho de todo el potencial que lleva dentro?. La presión que siente, ¿se la pone él o se la ponen otros? ¿Sabe cómo solucionar sus momentos de ansiedad en plena ejecución? ¿Por qué se bloquea en situaciones concretas durante la competición?

El **Coach Deportivo** consigue que el deportista sea consciente de su realidad, de su potencial, de sí mismo, para que pueda afrontar las situaciones que se le repiten en cada competición y gestionar sus recursos, tanto mentales y físicos, como emocionales para superar dichas situaciones, consiguiendo así los resultados deseados.

El Coaching ayuda a tener un mayor conocimiento de nosotros mismos, a liderar nuestro desarrollo, a gestionar nuestro diálogo interno y así sacar el máximo desempeño de nuestro potencial. Sólo podemos gestionar aquello de lo que somos conscientes. Pero aquello de lo que no lo somos, nos controla a nosotros. “La toma de consciencia nos capacita”. Desarrollar la consciencia y la responsabilidad es la esencia del buen Coaching.

¿No es verdad que algunas veces el deportista se ha sentido el mejor? Totalmente seguro de sí mismo... invencible. La labor del Coach es ayudarlo a ser consciente de lo que hizo para sentirse así y ¡volver a hacerlo! ¿Cómo ejecutó el ejercicio? ¿Cómo actuó? ¿Qué pensaba de sí mismo? ¿Qué pensaba de sus rivales? ¿Cómo respiraba? ¿Qué energía corría por su cuerpo? ¿En que estado emocional se encontraba? Con estas preguntas y otras similares, conecta con sí mismo, mental, física y emocionalmente, para volver a sentirse un ganador.

El Coaching Deportivo saca todo nuestro potencial para afrontar todas las situaciones de la competición y también nos da tranquilidad y equilibrio cuando no estamos compitiendo.

Como dice Rafael Echevarría:

“El coach deportivo prepara pacientemente a sus deportistas para asegurar en ellos nuevos patrones de comportamiento y una disposición emocional adecuada para alcanzar los objetivos propuestos.

El Coaching deportivo es una herramienta imprescindible para el trabajo con los deportistas, tanto amateurs como profesionales. Proporciona técnicas probadas para favorecer los procesos mentales que incentiven la flexibilidad del comportamiento, el pensamiento estratégico y el logro de resultados extraordinarios en el cumplimiento de los objetivos”.

El Coaching deportivo ayuda en aspectos como:

- Falta de concentración
- Pérdida de confianza
- Objetivos poco claros
- Ausencia de compromiso
- Creencias limitantes
- Disciplina para el entrenamiento
- Actitud mental negativa
- Poca motivación
- Presiones competitivas innecesarias
- Problemas de comunicación.

Ofrezco 2 servicios principalmente:

1. Coaching para deportistas

Para todos aquellos deportistas que quieran conseguir sus sueños, superar sus miedos, sus barreras, sus creencias limitadoras que no les permiten alcanzar aquello para lo que están capacitados. Para los deportistas que quieran dar un paso más en su carrera deportiva y en su vida personal, reencontrándose a sí mismos y recuperando así toda su fuerza interior.

Son sesiones individualizadas, en las que mediante la metodología del Coaching de pregunta-respuesta el propio deportista transforma limitaciones en posibilidades, hay un cambio del observador y logra desarrollar en plenitud todo su potencial interno.

2. Coaching para entrenadores

Comparto y enseño a los entrenadores a utilizar las herramientas del coaching para que se conviertan en Coaches-Deportivos. No interfiere en el trabajo del entrenador técnico, lo que hago es proporcionarles valor añadido al suyo.

Consiste en proporcionar a aquellos entrenadores-técnicos, los conocimientos del Coaching, es decir el entrenamiento, mental y emocional, para que lo integren en su metodología de entrenamiento. Que vean al atleta como persona, como ser completo que es; con emociones, creencias, necesidades, limitaciones, potencialidades, objetivos, con todos los recursos necesarios para desenvolverse óptimamente y conseguir su máximo rendimiento. Desde esta visión, podrá acompañarlo en el logro de sus metas y realización personal como deportista.

Se trabajan temas como:

- a. El liderazgo
- b. La nueva mirada del deportista.
- c. La comunicación
- d. Entrenador-coach como espejo
- e. Técnica de pregunta-respuesta
- f. Zona de confort del entrenador y del atleta
- g. Escalera de inferencias
- h. Patrones de comportamiento y emociones
- i. Problemas vs oportunidades
- j. Víctima vs responsable
- k. Acción vs reacción
- l. Ser vs siendo

"Siempre fallarás el 100% de las canastas que no lances"
Michael Jordan