



“Coaching con aplicación deportiva”

be coaching
proyecta y genera



“Coaching con aplicación deportiva”

“Sólo somos capaces de controlar aquello de lo que somos conscientes pero aquello de lo que no somos conscientes nos controla”

Muchos deportistas no llegan al máximo de sus posibilidades sencillamente porque no prestan atención a su potencial interior. Diariamente, se ocupan de su preparación física, técnica, táctica... pero ¿cuánto tiempo dedican a conocer y a desarrollar su mente?. En la mayoría de los casos tener talento no es suficiente para llegar al éxito, pues es una realidad que muchas personas con talento no triunfan.

¿Por qué?,

Pues porque algo en su interior les impide avanzar, algo impide la “explosión de todo su potencial”. Expresiones como “entreno en mi mejor nivel y juego por debajo de éste” son habituales entre deportistas, porque aunque cuenten con un gran talento y sean perseverantes en su preparación encuentran obstáculos internos que los limitan y que los impiden avanzar.

En la década de los 70, Timothy Gallwey, pionero en la psicología deportiva y entrenador de tenis, declaró que el principal saboteador del alto rendimiento de un deportista es él mismo. Y por esa razón Gallwey trabajó en el entrenamiento mental del deportista que lo llevó a tener gran éxito como entrenador de tenis.

Algo similar ocurrió años antes con Vince Lombarda, entrenador de los Green Bay Packers (buscar), quien demostró que un entrenamiento basado en la actitud y en la mentalidad establece la diferencia entre un equipo ganador y un equipo fracasado.

Fue en ese momento cuando se asentaron las bases para el desarrollo de lo que hoy en día conocemos como Coaching; una relación profesional continua que ayuda a las personas a producir resultados extraordinarios en sus vidas, profesiones, negocios...

Un Coach deportivo es aquel que hace que el deportista sea consciente de su realidad, de su potencial, desarrolla su conciencia, le ayuda a ser fuerte mentalmente, le ayuda a superar los bloqueos que se repiten en la competición, a superar la presión auto-impuesta o impuesta por otros, a superar la ansiedad durante la prueba, gestiona sus emociones y comprueba cómo influyen en su rendimiento.

A través de conversaciones, un Coach provoca un proceso de reflexión en el deportista y le ayuda a profundizar en su autoconocimiento, provocando los cambios necesarios en sus pensamientos y en los comportamientos hasta alcanzar su máximo rendimiento. Un Coach obtiene lo mejor de cada uno.



“Coaching con aplicación deportiva”

En ese camino hay varios factores a tener en cuenta:

Competitividad:

Cuando se habla de deportistas competitivos se hace referencia al carácter, pero no es necesario haber pasado hambre para serlo, simplemente, se trata de tener un buen nivel físico y técnico, entender la competición y sobre todo, tener un elevado nivel de autocontrol.

Liderazgo:

El coach debe ser un seductor, un especialista en seres humanos, un gestor de emociones, un facilitador, una persona volcada claramente en el otro. Tiene la responsabilidad de definir una propuesta de juego y plantear un objetivo común que deben compartir los deportistas, miembros del equipo, aficionados, medios de comunicación... Debe conseguir la adhesión de todos mediante la persuasión, siempre siendo honesto, auténtico y creíble.

Concentración:

El efecto de la concentración es un potenciador de la percepción, hace que parezcas más rápido, más fuerte e incluso te ayuda a tapar tus carencias técnicas ya que estar concentrado te permite anticipar la jugada, lo que te da un “bonus” de tiempo para decidir cuál es la acción mas adecuada y así ejecutarla convenientemente. Concentrado eres mucho mejor deportista.

En Estados Unidos el Coaching se ha convertido en un verdadero fenómeno social. Su llegada a Europa ya es una realidad.

Kerry Spackman es el entrenador personal de muchas estrellas del deporte, entre ellas del actual campeón del mundo de Formula 1, Lewis Hamilton, del equipo McLaren Mercedes.

El Coaching también ha llegado a España pero todavía no se ha apreciado su importancia, pero si eres un deportista de élite o aspiras a ello no dejes tu preparación mental en manos del destino.

Un Coach te guiará en un proceso de superación continuo, descubrirá tu máximo potencial y te conducirá al éxito. Hazlo, no lo pospongas porque en ello se encuentra la diferencia entre ser bueno y ser excelente.

www.becoaching.es

“Coaching con aplicación deportiva”

Luis León Representaciones S.L.
c/Sur, 4 - Pol. San Millán 28950
Moraleja de Enmedio. Madrid
Tel. 91 600 40 41 - Fax 91 609 32 87
email: info@becoaching.es