

Revista digital

AECODE

03

La revista de la Asociación Española de Coaching Deportivo



Sumario



04



06



08



10

02 Editorial: el coaching frente al abandono deportivo por María José Alaminos Gil- Ortega.
04 El entrenador infantil es un educador, por Rocío Hidalgo Librado. **06 Diván de inteligencia emocional**, por Paloma Rodríguez López. **08 Bikram Yoga: 26 asanas para la mente** por Nuria Sierra Cruzado. **10 Todos para uno y uno para todos** por Rubén Duque. **26 Objetivos deportivos sólidos: congruentes y ecológicos** por Montse Cascalló. **14 Invitados del mes.**



La revista de la Asociación Española de Coaching Deportivo

Número 3 - año 2011

Edita Asociación Española de Coaching deportivo

Dirección editorial María José Alaminos

Diseño y maquetación Valgo fitness & sport management

Colaboradores Rocío Hidalgo Librado, Paloma Rodríguez López, Nuria Sierra Cruzado, Rubén Duque, Montse Cascalló

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin autorización expresa del editor.
Aecode no se hace responsable ni participe de las opiniones expresadas en los artículos que en ella aparecen.

AECCODE

El coaching frente al abandono deportivo



Mª JOSÉ ALAMINOS GIL-ORTEGA
Directora de la Revista Coaching Deportivo
mjalaminos@mariajosealaminoscoach.com

En una reunión reciente, para hablar de un programa académico sobre coaching deportivo, tuve la oportunidad de coincidir momentos previos con un antiguo entrenador de balonmano femenino. Me comentaba, con tristeza, que el mayor problema que se había encontrado, como entrenador, era el abandono (entendido como fin de la práctica deportiva), cuando cumplían la mayoría de edad, de jugadoras que eran realmente buenas. Con el tiempo, retomaban su carrera deportiva pero su nivel físico nada tenía que ver con el momento de su retirada. Se me ocurrió pensando en este nuevo número de nuestra revista, que esta podría bien ser una forma de comenzar.

Reflexionaba si el coaching podía hacer algo donde él como entrenador no sabía qué hacer. Mi respuesta fue taxativa, sí, y hablamos, un ratito, sobre coaching, sobre sus beneficios y el apoyo que esta herramienta generaría a cualquier entrenador.

Abandono y motivación son criterios fuertemente correlacionados, ya que el primero es frecuentemente resultado de la carencia del segundo. Pero la falta de motivación no es el único factor que incide en el abandono. Se sucumbiría, entonces, en un reduccionismo que impediría aportar las medidas para solventarlo de una forma exitosa.

Las causas de abandono, de la misma forma que las de práctica deportiva, pueden ser abundantes y variadas. A los 18 años, la mayoría de los jóvenes, inician su formación superior, la cuál conlleva un mayor nivel de exigencia y compromiso. A esto se puede sumar que muchos adolescentes tendrán que trasladarse a otras ciudades para continuarlos. De esto, habitualmente, se genera una descoordinación, entre lo que podríamos calificar, organización deportiva, familiar y organización académica lo que va a beneficiar la retirada del deportista.

Otros factores, se pueden encontrar en la competición en sí misma por

la exigencia de ganar siempre y a cualquier precio; en la gestión del rendimiento; en el déficit de recursos disponibles, tanto materiales como económicos, y el alejamiento de la familia y los amigos, así como de otras aficiones extra deportivas.

Otro elemento a destacar es la repercusión que tiene el entrenador en el joven deportista. Es una pieza fundamental tanto para fomentar la práctica deportiva como para llevar a la renuncia de la misma. Por esta razón, resulta primordial el asesoramiento psicológico y sobre herramientas de coaching deportivo a entrenadores de deportistas jóvenes. Encuestas realizadas a los deportistas llevan a resultados que afirman que éstos aprecian más en sus entrenadores aspectos derivados de su conducta y de sus relaciones personales que los propios conocimientos y competencias técnicas. De ahí la importancia de esta capacitación en otros ámbitos que no son los puramente deportivos.

¿Por qué se espera a que el joven deportista abandone la competición y no se hace algo antes?

Con el objetivo de prevenir el abandono prematuro, y para que los entrenadores obtengan una relación más positiva y enriquecedora con los jóvenes deportistas, el coaching deportivo propone una vía de actuación donde el entrenador se beneficia de las herramientas de coaching para mejorar su relación y apoyo a los atletas. Es fundamental para los entrenadores que quieren incidir sobre otros aspectos que no son los puramente técnicos, tácticos o físicos, es decir, trabajar sobre los aspectos psicológicos y emocionales de los deportistas. El objetivo es profundizar desde una perspectiva global para conseguir un máximo rendimiento. Desde dónde se puedan anticipar los altibajos emocionales por lo que puede pasar el joven deportista y que pueden llevar a su deserción.

Con un correcto entrenamiento emocional, el entrenador aprende a trabajar con la individualidad de cada deportista de la misma forma que crea un abanico de conductas adecuadas a cada emoción del éste y dónde le facilita los recursos necesarios para la consecución de sus objetivos. Con herramientas que el coaching deportivo pone a disposición del entrenador, éste podrá proporcionar a los niños/as y los jóvenes un apoyo adecuado que consiga una simbiosis entre su momento personal y el deportivo.

Gracias a Rocío Hidalgo, Paloma Rodríguez, Nuria Sierra, Rubén Duque y Montse Cascalló (presentados según su intervención en la revista).

El entrenador infantil es un educador

ROCÍO HIDALGO LIBRADO
ro.4444@hotmail.com



¿ El entrenador deportivo infantil es un educador? Tradicional debate que para muchos está cerrado; es obvio que sí...pero..., y usando este “pero” como “borrador universal” que la Programación Neurolingüística nos dice que es, desgraciadamente no parece tan cerrado para otros muchos.

Partiendo de la premisa de la extrema importancia del entrenador deportivo en la práctica deportiva, reflexionemos sobre la importancia de su formación psicopedagógica para el desarrollo integral del niño/a.

El entrenador debe poseer una serie de características que le acerquen al rol de educador, una filosofía y forma de actuación que le relacione íntimamente con su modelo de enseñanza aprendizaje. No es suficiente que un entrenador deportivo infantil tenga formación exclusivamente deportiva. Se trata de niños/as que crecen y se desarrollan de forma integral, por tanto, es un absurdo pensar que su rendimiento puede mejorar obviando la necesidad de actuar como educadores, psicólogos, pedagogos. Especialmente durante las primeras etapas de la formación deportiva el entrenador debe estar capacitado para trabajar con niños adecuándose a su desarrollo, tanto mental como físico.

Sánchez Bañuelos entiende la relación entrenador-deportista desde una perspectiva psicopedagógica. Además, critica a *aquellos técnicos deportivos que pierden esta mentalidad humanista y se centran exclusivamente en aspectos meramente técnicos o deportivos buscando resultados a corto plazo.*

Entendiendo este concepto de forma similar, autores como Boixados afirman que *la función principal del entrenador es diseñar ambientes de trabajo donde lo importante no sea ganar. Añade que sería necesario desarrollar visiones realistas y positivistas de ellos mismos más que derrotar a los adversarios, y encontrar el equilibrio entre aprendizaje, juego y competición.*

El entrenador de estas primeras etapas es el encargado de guiar toda la preparación del deportista. Sin ayuda, en principio, de otros profesionales, como será en etapas posteriores. Por ello, su formación debe ser mucho más amplia, abarcando todos los aspectos necesarios para el desarrollo integral del niño como deportista.

En estudios anteriores como el de Prata se demuestra que los niños/as en la etapa de iniciación (7-10 años) perciben a su entrenador deportivo como un educador, motivador y consejero o como un modelo de comportamiento. La percepción de los niños/as deja entrever las capacidades y funciones que un entrenador deportivo infantil debe poseer sin excusas. Es imprescindible que posea conocimiento sobre los mecanismos



psicológicos del niño, sobre su manera de aprender y de asimilar los conceptos, sobre cuál sería su desarrollo respecto a la media, de aspectos como la madurez, sobre sus rasgos de personalidad...

Consecuentemente, el entrenador infantil que domine estos aspectos mejorara el rendimiento de forma más significativa y duradera, ya que el entrenador es un modelo para el niño, y la forma en que éste perciba al individuo, el deporte, los valores implícitos del mismo y su relación con el mundo le influirán de forma significativa.

Es evidente pensar que los niños no aprenden tan solo dentro de su equipo deportivo, sino que otros entornos formales como la escuela y menos formales como pueden ser el hogar, el grupo de iguales o actividades extraescolares, conformaran al niño en la forma en que se concibe a sí mismo y al resto de sociedad.

Pero centrándonos en el campo del deporte, del que este artículo se ocupa, mientras el niño lo práctica debe aprender conductas, valores y conocimientos significativos para su crecimiento. Se deben trabajar aspectos como la cooperación, la generosidad o el trabajo colectivo. El entrenador infantil es el responsable de que estos valores, entendidos como capacidades, ayuden al niño a ser consciente de sí mismo; de lo que tiene valor para él y para la sociedad. La metodología utilizada ha de ser capaz de transmitirles esas competencias, por lo que se hace imprescindible una formación específica para que los entrenadores adquieran estos conocimientos y sean capaces de transmitir estos aprendizajes. Desde mi opinión, el coaching deportivo viene a facilitar este campo y posterior trabajo.

¿Qué es pues, aquello que necesita un entrenador deportivo para que sus pupilos crezcan con y desde el deporte? La primera premisa hace total referencia la motivación del niño/a. Un segundo requisito es que la formación inicial (y en todo momento permanente) del entrenador sea adecuada, como acabamos de mencionar. Formación tanto deportiva como psicopedagógica, y de disciplinas interrelacionadas, que deben comprenderse de forma conjunta, puesto que sino tanto la formación recibida como las conductas aprendidas estarán totalmente sesgadas por las creencias del entrenador.

La prioridad del preparador deportivo debe de ser generar el mejor desarrollo integral del deportista; y esto solo es posible si no se olvida nunca que la prioridad es el niño como persona. Hay que ayudar al deportista a madurar, a ser inteligente, a desarrollar sus capacidades, a automotivarse, a conocer sus actitudes y aptitudes, sus aspectos emocionales...

Es esencial no perder de vista, que el deporte es una disciplina que aporta beneficios no tan solo a nivel físico o de rendimiento, sino también para la mente, para la parte más emocional y cognitiva del niño. No debemos olvidar que el hacer siempre va después del ser, y el entrenador debe ser y hacer para este fin ineludible, ya que cada persona desde su puesto en la sociedad, debe asumir su responsabilidad y ayudar a los niños/as a mejorar, a crecer.

"Para educar a un niño hace falta la tribu entera" (Proverbio africano)

Soluciones a tu medida



- _ formación especializada*
- _ eventos*
- _ diseño gráfico*
- _ diseño web*
- _ consultoría y marketing*



visítanos en www.valgo.es · tel. 902 012 571 · valgo@valgo.es

Potenciar el rendimiento trabajando las creencias y los pensamientos

PALOMA RODRÍGUEZ LÓPEZ
paloma-rl@telefonica.net



Como hemos venido diciendo en esta sección, la Inteligencia Emocional es la capacidad de comprender las emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, y así producir mejores resultados.

Dentro de la Inteligencia Emocional podemos distinguir: la inteligencia interpersonal y la intrapersonal.

Interpersonal; aquí encontramos las aptitudes para relacionarnos, desarrollamos nuestras habilidades sociales. Debemos aprender a percibir, juzgar y expresar nuestras emociones con precisión, para facilitar la comprensión de uno mismo y de otras personas.

Intrapersonal; conectar con nuestros propios sentimientos, entenderlos y orientar nuestra conducta. Tenemos que entender nuestras emociones y el conocimiento que se desprende de ellas, regulando las mismas para promover el propio crecimiento emocional e intelectual.



El deporte actual exige cada día no sólo mayor entrenamiento deportivo, sino mayor preparación psicológica. Desarrollar esa inteligencia intrapersonal constituye un elemento determinante para la consecución de los resultados competitivos. No debemos olvidar que el nivel del desarrollo de este proceso, determinará en gran medida los resultados del competidor en la confrontación deportiva.

Un deportista apela constantemente a sus emociones para tomar decisiones, y de estas depende el resultado de su juego.

Por lo tanto podemos decir que en las decisiones entran en juego diferentes aspectos:

Aspectos racionales: tales como “entender el juego” con todos sus aspectos técnicos tácticos y estratégicos.

Aspectos corporales: como el entrenamiento físico, la alimentación y el descanso.

Aspectos emocionales: como la orientación al logro de los objetivos, la competitividad, la identificación de los valores del deporte y los personales, la autovaloración, el trabajo en equipo, el liderazgo, la empatía, el control de las reacciones y emociones negativas, etc.

No debemos olvidar que los resultados son consecuencia directa del tipo de observador que el deportista está siendo, de lo que entiende que puede lograr y de lo que entiende que es imposible para él, esta forma de mirar su mundo y de juzgar influye directamente en su emocionalidad y puede convertirse en un círculo vicioso.

Si un deportista juzga que no puede realizar algo, o conseguir un resultado concreto, actuará de esa forma y se demostrará a sí mismo una y otra vez que no puede, lo que generará que emocionalmente se sienta derrotado y que piense que no puede lograr los resultados a los que le gustaría llegar, esto hará que actúe en consecuencia y por lo tanto no logre nada. Y en este círculo vicioso en el que ha entrado seguirá constantemente hasta que no diga “basta” y empiece a transformar esta forma de pensar.

En el otro extremo tenemos al deportista que está en emocionalidades positivas; está convencido que puede lograr sus metas, es capaz de aprender de sus errores, corregir y mejorar las técnicas, en cada fallo ve una oportunidad de mejora y perfeccionamiento. Todo esto porque cree en él, en sus posibilidades y por lo tanto actúa como un ganador. Este deportista también ha entrado en un círculo vicioso, pero es una espiral correcta, es un círculo que posibilita el logro de objetivos cada vez más importantes y extraordinarios.

A simple vista y escrito sobre el papel, todo esto parece, además de bastante lógico, sencillo, sin embargo, no lo es.

Algunas de las cosas que tenemos que hacer, entre otras, para conseguir desarrollar nuestra inteligencia emocional, son:

- Tomar conciencia de lo que deberíamos atender en una situación de aprendizaje personal.
- Ser conscientes de qué acciones llevan a qué resultados.
- Reflexionar acerca del desempeño, en qué medida se ha aprendido de la acción realizada.
- Identificar conductas limitantes.
- Cambiar nuestras acciones cuando observamos dificultades o no se producen avances con relación a las metas que queremos conseguir.
- Transformar nuestros pensamientos negativos en positivos.

Inicialmente tenemos que tener en cuenta que para conseguir mejores resultados debemos prestar atención a dos componentes básicos:

- Habilidades para procesar, generar información y distintos puntos de vista. El pensamiento crítico es más que la mera adquisición y retención de información, y más que la simple posesión de una serie de habilidades. Una persona con pensamiento crítico es aquella que indaga, cuestiona, discierne, verifica y todo lo somete a riguroso examen.
- Hábitos de aplicación de estas habilidades en acciones concretas.

“
La distancia
entre el querer y
el poder se
acorta con el
entrenamiento
”

Desde esta perspectiva, os propongo alguna técnica para poder mejorar vuestra inteligencia emocional y por lo tanto potenciar vuestros beneficios, tanto deportivos como personales.

El deportista, no sólo se tiene que controlar una gran cantidad de técnicas y tácticas, sino que también tiene que percibir y analizar todas sus actuaciones para conseguir avanzar hacia sus metas.

Es imprescindible tomar el hábito de analizar cada actuación para mejorar, esto se consigue siempre observando cada acción y reflexionando posteriormente sobre ella, pero esta observación no debe ser siempre desde una sola perspectiva, es conveniente hacer este análisis desde distintos puntos de vista, una forma de realizar esto es pidiendo que alguien observe nuestro entrenamiento o nuestra actuación en la competición y nos exprese, siempre de forma constructiva, su opinión. Otra forma de lograr esto es grabando la actuación, para posteriormente visionarla intentando analizarla como si fuéramos distintas personas, es decir, poniéndonos en el punto de vista de distintas personas y pensando que nos dirían si vieran esa grabación.

Es importante aprender a ver las cosas desde distintas perspectivas, así evitaremos caer en la tentación de juzgarnos, ni cruelmente ni suavemente, debemos analizar las cosas en su justa medida y siempre viendo la situación desde una perspectiva de mejora, no de dura crítica. Cuando conseguimos analizar las cosas desde este prisma mejora, debemos empezar a actuar.

Esta actuación irá encaminada a perfeccionar la técnica que tenemos, adquirir nuevas técnicas que podemos conseguir y todavía no tenemos y sobre todo a mejorar día a día nuestro rendimiento.

Como dijo Rabincranath Tagore; “No importa lo que sintamos o sepamos, no importan nuestras dotes potenciales o talentos, sólo la acción les da



vida. Muchos de nosotros entendemos conceptos como el compromiso, el coraje y el amor, pero en realidad saber es hacer. Hacer trae la comprensión y las acciones convierten conocimientos en sabiduría. No podemos atravesar el mar simplemente mirando el agua”

Debemos actuar, tenemos que hacer para transformar.

Pero cuidado, acción sin reflexión nos puede llevar a error, por ello, cada nueva actuación debe que ir acompañada de nuevas observaciones, nuevos análisis y reflexiones y nuevas correcciones. Nunca debemos olvidar que hacerse desde perspectivas distintas para no caer en círculos viciosos incorrectos que nos generen emociones negativas, y por consiguiente, la paralización de la acción.

“Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad; las personas que no pueden poner cierto orden en su vida emocional libran batallas interiores que sabotean su capacidad de concentrarse en el trabajo y pensar con claridad” Daniel Goleman.

Hay que tener mucho cuidado con los comentarios que se realizan sobre las actuaciones que ejecutamos, es importantísimo que sean constructivos, ya que si se convierten en pura crítica, sin mejora, lo único que conseguiremos será que desemboquen en sentimientos negativos, que nos llevarán finalmente al sabotaje de toda acción.

Y esta afirmación no sólo vale para las críticas que nos vienen de fuera, como por ejemplo de entrenadores y colegas, sino también para la crítica que nos hacemos a nosotros mismos, la cual suele ser mucho más dañina y perjudicial que la que nos viene del exterior.

Por mucho que una persona tenga un sueño, cuando cree que no puede conseguirlo, le podremos dar cien razones para demostrarle que lo puede lograr, que él nos dará ciento veinte razones de por qué no puede conseguirlo, todas ellas basadas en el miedo, la inseguridad y la no creencia en uno mismo, que se instauran en nuestra mente cuan parásito y nos paralizan día a día.

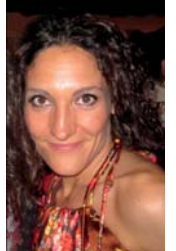
En cierta ocasión leí la siguiente frase, que ahora quiero compartir con vosotros para que reflexionéis sobre ella:

“Todo gran resultado deportivo es logrado por personas que se atreven a creer que algo dentro de ellas es superior a las circunstancias”.

Bikram Yoga: 26 asanas para la mente

NURIA SIERRA CRUZADO

Coach ejecutivo y monitora de actividades colectivas
sierracruzado@gmail.com



reportaje



Salir de la zona de confort, enfrentarse a los miedos y superar creencias limitantes son algunos de los retos que marcan el éxito duradero de los procesos de coaching. Son al mismo tiempo los grandes frenos que los coaches tienen que vencer si quieren cumplir su objetivo y afrontar un plan de acción a largo plazo. Partiendo de estas premisas, hace unos meses decidí marcarme un desafío, pasar de la posición cómoda de profesora de clases colectivas al lugar del alumno, desaprender hábitos y dejar espacio para la práctica de un nuevo ejercicio. Pero, ¿qué entrenamiento podía hacer en un gimnasio si ya lo he probado casi todo? Me habían hablado de un tipo de yoga que se practicaba en una sala a más de 40°C y 60% de humedad. Por curiosidad, leí sobre sus beneficios físicos pero sin creerme una palabra. Me considero una persona muy activa, de deportes cardiovasculares y siempre he considerado que el yoga es un ejercicio tranquilo, incluso el ashtanga (un yoga basado en la potencia física y el movimiento) que practiqué durante un tiempo. Además soy hipotensa y odio las saunas, ¿aguantaría los 90 minutos de clase sin que me diera una bajada de tensión? Y seguro que este tipo de yoga era para expertos yoguis con años de práctica acostumbrados a esto que parece una tortura... Definitivamente, tenía la cabeza llena de creencias

infundadas y excusas para no enfrentarme a lo desconocido. Porque la primera vez que me metí en la sala, mi sorpresa fue que este yoga equivale a correr 10 kilómetros, tomar una clase de aeróbic, recibir un masaje, ir al fisioterapeuta, meditar y hacer terapia. Y no solo aguanté los 90 minutos sino que empecé a descubrir el secreto de por qué tanta gente de edades y condiciones físicas tan diversas, está literalmente enganchada a Bikram.

¿Qué es Bikram Yoga?

Es una serie de 26 posturas (asanas) y dos ejercicios de respiración. Cada postura trata los diferentes sistemas del cuerpo: digestivo, respiratorio, circulatorio, inmunitario, esquelético, muscular y nervioso. Se trabaja de forma sinérgica y acumulativa, calentando los músculos y las articulaciones para la postura siguiente. Cada asana estira y fortalece músculos, ligamentos y articulaciones específicas. También estimula los órganos internos, las glándulas y los nervios impulsando sangre oxigenada a todo el cuerpo y restaurando todos los sistemas.

Marisol Sarria, socia fundadora de Bikram Yoga Center en Madrid argumenta que *“esto es un colapso natural. Actúa sobre la química del cerebro, envía sangre nueva a las articulaciones, opera sobre el sistema nervioso central y aumenta los niveles de serotonina y endorfinas, con lo cual es muy beneficioso para las personas con depresión. Yo misma entré en Bikram con un cuadro de depresión por la muerte de mi madre y con sobrepeso por mis malos hábitos alimenticios. Lo primero que pensé es qué duro es esto”*.

Estas son palabras de una persona que dejó su trabajo en el mayor club de vinos de España, descubrió este yoga poderoso, se certificó como profesora y desde hace 6 años dedica su vida a enseñar la disciplina, a compartir sus beneficios físicos y psíquicos. “Ahora me conozco mejor, estoy tan conectada y concentrada en mi práctica que no me doy cuenta de lo que sucede a mi alrededor. He descubierto que mi mente tiene un poder increíble sobre mi cuerpo. Te levantas un día de bajón, triste y te das cuenta de que es tu mente la que te está llevando por ese camino. El Bikram es un espejo claro que refleja todas las dinámicas de la personalidad”.

Después de unas cuantas clases, comienzo a entender por qué Bikram Choudhury diseñó científicamente este programa de 90 minutos: para proporcionar una salud absoluta a través del equilibrio y fortalecimiento de todo el cuerpo. De esta forma previene enfermedades, contracturas, ayuda a perder peso, limita los efectos del envejecimiento, la artrosis y la pérdida de memoria. Se practica en una habitación caliente para calentar los músculos y así poder trabajar más en profundidad en un periodo más corto y ver los resultados antes. El calor elimina el trauma del estiramiento, cura y previene las lesiones. Además, como la piel es el mayor órgano eliminador de toxinas, el sudar ayuda a eliminar “venenos” y proporciona al cuerpo un brillo espectacular.

Las 26 posturas del equilibrio

Comprobados los beneficios físicos en mi propio cuerpo, lo más interesante que aprendo en cada práctica son habilidades mentales que estoy utilizando como autodesarrollo o en procesos de coaching para hacer que los clientes tomen conciencia de su potencial. Según voy enfocando más la mente y controlando la respiración, me doy más cuenta del significado real del yoga: la unión de cuerpo, mente y espíritu. La clave está en conseguir el equilibrio, pateando y estirando al 50%. Dicen que el día que consigues esta proporción perfecta, puedes quedarte en la misma postura para siempre. Incluso a pesar de esa gota de sudor que te hace cosquillas en la oreja, o del cerebro que se empeña en salirse de la práctica. Desde la media luna con manos a pies hasta la torsión de la columna vertebral, cada una de las posturas sirve para estirar, oxigenar y masajear una parte del cuerpo. Al mismo tiempo, los beneficios psíquicos se van haciendo patentes en lo que podrían ser estas 26 asanas "mentales":

- 1ª. **Tu mirada es tu equilibrio.** Enfocarse en proyectos de futuro conociendo el punto de partida ayuda a tener visión. Cuenta Marisol Sarria que en EEUU en los centros de Bikram se utilizan colchonetas con un punto en un extremo para concentrar la mirada hasta no saber qué ocurre alrededor.
- 2ª. **Estado de flow.** La concentración mental permite centrar la tarea y evitar distracciones. Suelen ser aquellos momentos que pasan volando porque disfrutamos realizando actividades que nos apasionan.
- 3ª. **Tú solo contra ti mismo.** Eres el único responsable de tu práctica. Cuanto mejor estás tú, mejor te ofreces a los demás.
- 4ª. **Perseverancia.** La única forma de conseguir resultados es moldeando los hábitos antiguos y generando nuevas maneras de afrontar la vida.
- 5ª. **Automotivación.** Al tratarse de una práctica individual, los estímulos que pueden generar el deporte en equipo desaparecen. Se trata de conseguir la mejor versión de uno mismo para uno mismo.
- 6ª. **Aumento de la determinación.** Las posturas duran muy pocos segundos. Si tardas, has perdido un momento precioso, luego la toma de decisiones tiene que ser ágil.
- 7ª. **Fortalecimiento de la voluntad.** Savasana es la postura del muerto. Consiste en permanecer tumbado sin mover ni un músculo, casi sin pestañear para recuperar la calma antes de la siguiente postura. Es un duro combate entre el cuerpo y la mente.
- 8ª. **Paciencia.** No todos los días se puede tener la misma energía y las posturas no salen siempre igual. Pero en cualquier caso, hay que mantener la calma y no ser demasiado severo con uno mismo.
- 9ª. **Fuerza.** A diario soportamos estoicamente un montón de cosas que nos disgustan sin ser conscientes de ello. Y en 90 minutos de práctica es fácil caer en la tentación de moverse, secarse el sudor, sentarse... a no ser que mejores tu resistencia consciente.
- 10ª. **Flexibilidad.** La columna vertebral se convierte en un junco que abre el pensamiento y genera amplitud de miras. La plasticidad cerebral hace que las conexiones sinápticas varíen y se formen enlaces nuevos.
- 11ª. **Equilibrio.** Mente y cuerpo se funden gracias a la mejora inmunológica y hormonal. La química cerebral se ve favorecida y envía sus beneficios al resto de sistemas corporales.
- 12ª. **Eliminación de pensamientos tóxicos.** El sudor no solo limpia el cuerpo de impurezas sino de "venenos" mentales que contaminan la paz interior.
- 13ª. **Superación de los propios límites.** Siempre se puede ir un poco más allá, estirar, patear y mantenerse más arriba. Conseguir esa postura que creíamos imposible.
- 14ª. **Evolución constante.** En toda la serie cada postura se repite dos veces lo que permite que en el 2º set se pueda aprender de los errores de la primera vez y perfeccionar la asana.
- 15ª. **Calma en situaciones de estrés.** La respiración permite gestionar mejor las tensiones y conservar la serenidad en los momentos de nerviosismo. En Bikram se realizan dos respiraciones, una al comienzo de la clase para oxigenar y la otra al final para limpiar.
- 16ª. **Autocontrol.** La energía negativa se contagia y desconcentra al resto de practicantes. Igual que beber agua en medio de una postura, hablar o moverse. Hay que ser muy cauto con las señales que emitimos.
- 17ª. **Claridad mental.** Enfrentarse a los propios ojos en el espejo es mirarse por dentro, saber quién eres como si se encendiera una luz en un cuarto oscuro.
- 18ª. **Optimismo.** Las endorfinas relajan el cuerpo y son generadoras de vitalidad y energía.
- 19ª. **Aquí y ahora.** Sentir la sensación de que solo existe este momento y hay que aprovecharlo al máximo. Es regalarse 90 minutos para uno mismo.
- 20ª. **Crecimiento espiritual.** El espejo delante del que se practica te pide que le mires y a cambio te hace un gran regalo que eres tú. Es el balance de la felicidad, la esperanza, la alegría de vivir, la sensación de estar en paz.
- 21ª. **Liberación de emociones concentradas.** La postura del camello o Ustrasana abre y fortalece la caja torácica, expandiendo el chakra del corazón y permitiendo que afloren todo tipo de sensaciones emocionales.
- 22ª. **Superación personal.** No solamente la columna se estira y se pueden llegar a crecer algunos centímetros, sino que la práctica es como la vida, llena de oportunidades para no dejarse vencer, para seguir luchando.
- 23ª. **Comunicación interna positiva.** Lanzarse mensajes del tipo "yo puedo", "soy capaz", "lo voy a conseguir", ayuda a ser más tolerante con uno mismo y con los demás.
- 24ª. **Incremento de la autoconciencia.** En clase no hay niveles, desde el principiante hasta el más avanzado realiza su práctica al mismo tiempo. Luego es importante conocer el punto de partida de cada uno para no frustrarse y avanzar de acuerdo a las posibilidades.
- 25ª. **Identificación de creencias limitadoras.** Atreverse a cambiar la colchoneta de sitio, mirar desde otro ángulo la sala... ayuda a eliminar los prejuicios y desprenderse de lastres equivocados que merman el crecimiento.
26. **Agradecer y premiar los logros.** *Namasté* es el saludo final de la clase que proviene del sánscrito "namas" - 'reverencia, adoración' - y "te" (del tuám: 'tú, usted') - 'a ti, a usted'. Se utiliza con el sentido de dar las gracias a uno mismo por la buena energía, por haber llegado a concluir la práctica.

Bikram dice que "nunca es demasiado tarde, nunca se es demasiado viejo o nunca se está demasiado enfermo para hacer este yoga y empezar de cero." Se trata de un reto, no importa cuál sea la forma física. Porque al final el mayor aprendizaje es conocerse a uno mismo, moverse de la zona de comodidad y alcanzar el equilibrio. Namasté.

DESTINO COACH

N
S

LAS IDEAS SE CONVIERTEN EN ACTOS,
LOS ACTOS EN NUESTRO CARACTER
Y ESTE EN NUESTRO DESTINO

COACHING
PERSONAL
EJECUTIVO
EMPRESARIAL

FORMACION
CURSOS
TALLERES
SEMINARIOS

CONSULTORIA
NUEVOS PROYECTOS
EMPRESAS FAMILIARES
FRANQUICIAS

Te ayudamos a encontrar soluciones de adaptación profesional y personal a través de la adecuada planificación en la gestión del cambio y de las emociones, invitándote a construir estrategias eficaces que eviten bloqueos y acompañándote en el proceso de transformación.

WWW.DESTINOCOACH.COM

Todos para uno y uno para todos



RUBÉN DUQUE
ruben_duque_rubio@yahoo.es

“**Todos para uno y uno para Todos**” !! o eso alardeaban la otra noche en una sala de cine. En un intento fallido de aprovechar la magia del 3D y secuestrar al joven D’Artagnan para que me contara qué es lo que hacen bien los tres Mosqueteros a los que acompaña para que esa frase se traslade al mundo real, traté de entender cuáles son los factores principales para que un equipo conecte y saque el máximo rendimiento a cada uno de sus miembros transfiriéndolo directamente al colectivo.

Las aves migratorias vuelan unos 4000km aleteando cerca de 90 horas sin parar... ¿Cómo? Simplemente porque la travesía la hacen en bandada, en forma de V. Una sola de estas aves probablemente no llegaría a su destino sin necesidad de parar...el hacerlo en bandada les permite aprovechar la fuerza ascendente que generan las aves que le rodean. De este modo ahorran energía y les facilita llegar a su meta. Parece que aquello de trabajar en equipo es rentable para cada uno de sus miembros...y para el conjunto de todos ellos.

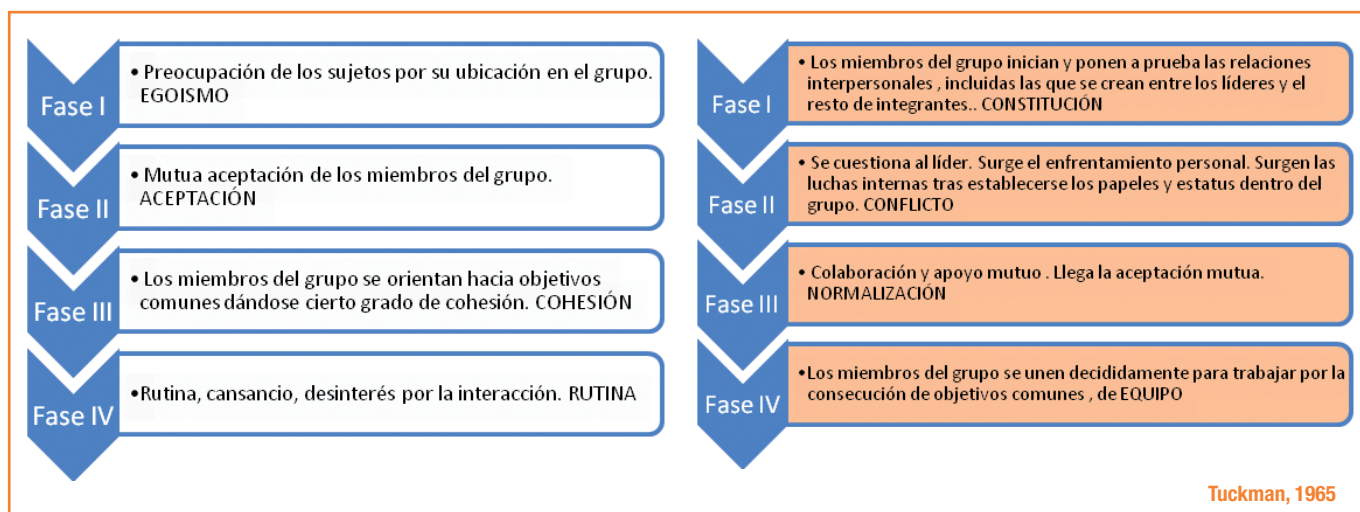
¿Cuál es por tanto el beneficio del Equipo y del trabajo en Equipo? Pues que probablemente 1+1 da como resultado algo más que 2...ese margen superior a 2 es el resultado de la perfecta dinámica sistémica que emana de los individuos que lo componen y que se re direcciona de nuevo hacia el Equipo...nace y acaba ahí, en el propio Equipo, desde los individuos al servicio del colectivo.

Cada año comenzamos la temporada con un grupo de gente, de individuos... y dependiendo del deporte o del grado de profesionalismo del mismo habremos incorporado nuevos rostros al grupo, nuevas caras procedentes de remotos lugares, culturas diferentes, hábitos distintos, incluso creencias muy dispares... pero sobre todo, intereses individuales muy alejados los unos de los otros.

Individuos, cada uno con un grado de motivación distinto, y aspectos que les motiva también muy diferentes. No olvidemos que Motivación = Motivos para la acción, y cada cual quiere tener cubierta su particular pirámide de Maslow: Fisiología, seguridad, afiliación, reconocimiento y ya en lo más alto de la misma, la autorrealización.

La motivación puede venirles desde el **exterior** (Recompensa: Haz esto y tendrás esto otro, o Castigo : Si haces/o no haces esto te quedarás sin...se te penalizará con...), desde el **interior** (Automotivación : nace y muere en el propio deportista. Enormemente potente) u otro tipo de motivación la cual creo que es un ingrediente muy importante a la hora de hablar de un equipo: la **Motivación Transcendente o transpersonal** (es la que nace del interior del deportista y va más allá de él llegando incluso al resto del equipo).

Cuando varios de estos deportistas se juntan, se empezará a confeccionar un grupo. Pero...un grupo es un equipo? No. Todo equipo es grupo, pero no todo grupo es un equipo.



La característica principal que diferencia Grupo - Equipo es la **Cohesión Interna**, que según Carrón (1982) “es el proceso dinámico que se refleja en la tendencia grupal de mantenerse juntos y de permanecer unidos en la persecución de sus objetivos y metas”, cuyas principales características son:

- **Motivación.**
- **Establecimiento y aceptación de objetivos comunes. Valores**
- **Comunicación.**
- **Establecimiento y conformidad de Normas y Roles.**
- **Perseverancia ante la dificultad.**
- **Estabilidad y continuidad.**
- **Aumento del Rendimiento y aprovechamiento de sinergias.**
- **Satisfacción personal.**

Todos los deportistas se mueven por diferentes motivos que les conducen a la acción. Cada cual establece una serie de prioridades en sus vidas que condicionan su comportamiento. ¿Es por tanto importante trabajar sobre la **motivación** de nuestros deportistas? Según Xesco Espar, la motivación tiene un efecto multiplicador en el rendimiento, y asegura que ésta puede ir desde un valor 0,5 a 1,3 (dependiendo de si está o no motivado)...Resultado? Que un jugador no motivado al tener un valor menor que uno , no es que no multiplique sino que divide valor al multiplicar por un número inferior a uno...importante?? No, imprescindible...para bien o para mal el principal motor del deportista se halla en la cabeza. El estado de ésta puede maximizar los límites del rendimiento físico, mientras que un brillante momento físico no condicionará el rendimiento mental del mismo modo.

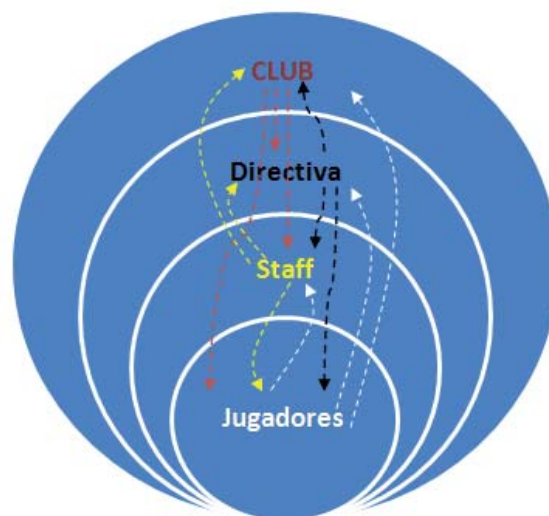
¿Cómo podemos hacer para que esa motivación individual se deposite en un lugar llamado Equipo y no se disperse todo el esfuerzo que cada uno de los componentes genera de manera individual?

¿Cómo podemos conseguir que el individuo esté al servicio del colectivo y no el colectivo al servicio del individuo? Phil Jackson, en su libro “Canastas Sagradas” hace alusión a cómo hubo un momento en el que los integrantes de los fantásticos Chicago Bulls dependían absolutamente de su líder Michael Jordan y sin embargo cómo con el paso del tiempo y trabajando con el Equipo, Jackson consiguió que cada jugador realizara su papel en la cancha sin dependencia de aquel mago del béisquet y que éste se pusiera al servicio del colectivo...desde aquel momento los Bulls gozaron probablemente de su mejor rendimiento. Fue cuando Jordan comprendió además, que ese servicio al colectivo le hizo ser mejor jugador a nivel individual...¿ Todos para uno y uno para todos ? “El talento gana partidos, pero el trabajo en Equipo y la inteligencia gana campeonatos “ M. Jordan.

Un punto de partida una vez tenemos configurada la plantilla es trabajar sobre los **objetivos, generar una visión , una misión...unos valores.** Todo esto debe ser compartido por los integrantes del Equipo, deben participar en este tipo de dinámicas de grupo. Haciéndoles partícipes integran esos valores, esos objetivos... en cierto modo asumen un grado de responsabilidad que les motiva para trabajar hacia ese bien común.

¿Qué puede hacer además el entrenador o el Coach del Equipo ? Primero y antes de nada trabajar con los demás dirigentes del Club, consensuando intereses del Club como tal, objetivos del Club en todos los ámbitos, valores...etc. No olvidemos que trabajamos en un entorno sistémico en el que todo está relacionado e influye sobre el resto.

Una vez que tenemos claro cuáles son los valores del Club o entidad, los objetivos etc...y antes de proponer dinámicas de grupo donde intervengan los jugadores invitándoles a la participación del establecimiento de todo lo expuesto anteriormente, hemos de trabajar nosotros (como entrenadores) o junto con los entrenadores (como coaches de Equipos) sobre algo



dinamizador, algún aspecto que haga soñar a los jugadores, que les **Motive**, incentive a la acción para proponérselo y a partir de ahí abrir las posibles dinámicas y trabajos colectivos.

“Si quieres construir un barco , no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo, evoca primero en los hombres el anhelo del mar libre y ancho “ (Antoine de Saint – exupery)

Una **visión**, algo tan ilusionante como estas palabras de Clive Woodward, seleccionador inglés de Rugby desde 1997 hasta 2004. Palabras que habrían su primera reunión como seleccionador que tuvo con los jugadores del “XV de la Rosa”: “... así que escuchar bien, nada de lo que habéis hecho en vuestras carreras internacionales os puede preparar para lo que nos vamos a encontrar de ahora en adelante. Desde hoy, es vital que empecemos a pensar diferente sobre cómo entrenamos y cómo jugamos... vamos a dejar de lado todo lo que habéis hecho anteriormente como equipo de élite, y vamos a construir todo de nuevo desde el campo de juego sobre una manera diferente de pensar. Estamos todos aquí para ganar... vamos a ser el mejor equipo del mundo, ésta es la única razón por la que estoy aquí, es por lo que estamos aquí. “ y en noviembre de 2003, se proclamaron brillantes campeones del mundo.

Esos **objetivos** o metas normalmente se establecen persiguiendo **Resultados**, algo lógico tratando además de ser coherentes con la propia descripción de la palabra **META** (Medible, Específica, Tangible y Alcanzable).

No obstante no se debe focalizar exclusivamente toda la atención y prioridad al objetivo de resultado si no que hemos de trabajar también sobre otro tipo de objetivos: los de **Proceso**, ya que la consecución acumulada de estos harán más probable la obtención de un resultado final más o menos acorde al pretendido alcanzar.

En el ejemplo anterior de Sr. Clive Woodward, su charla puede parecer pretenciosa en cuanto a metas de Resultado se refiere...no obstante fue el arduo trabajo durante 6 años consiguiendo metas de proceso lo que les llevó a levantar el más prestigioso Trofeo en el Mundo del Rugby. Pero no todo fue de color de rosa en ese proceso ya que durante ese período de 6 años se encontraron con altibajos...uno de ellos fue perder contra Australia 76-0 en la mayor derrota de la historia del Rugby inglés. Adivináis a quién ganó Inglaterra en aquella final en 2003?

Otro elemento de relevancia son los **Valores** que inculcar al Equipo con la participación de nuevo de los miembros del mismo a la hora de trabajar sobre ellos. Tratar de alinear los Valores con los Objetivos nos puede ayudar a la consecución de éstos. Los valores pueden ser la esencia del día a día en el Equipo, lo que debe destacar de él, viene a ser como el sello de identidad del mismo.

COMPORTAMIENTO

Valor Individual	¿??	¿??
Valor Colectivo	¿??	¿?
Valor General	¿??	¿??

Para que estos Valores aporten esa Identidad, no vale con juntarse en vestuario o sala de reuniones con el Equipo y consensuar una Visión, unos Objetivos o unos Valores, redactarlos y dejarlos en el papel, en la 2ª Dimensión... con esto no basta, hay que pasarlos a la 3D, a la realidad, convirtiéndolos en acciones, en comportamientos generalizados visibles en los miembros del equipo que los hagan realidad.

Por tanto la Visión y los objetivos que se generan de estas dinámicas de grupo responden al Equipo como tal de manera compartida y no a la suma de intereses individuales, mientras que la gruesa cuerda que se encarga de amarrar todo son los Valores generando unidad al Equipo.

Aquí os dejo un ejemplo de Visión, Misión y Valores de la IRB (International Rugby Board), el mayor organismo internacional en el mundo del Rugby:

- **Visión** : “ El juego del Rugby se expande en todo el Mundo”
- **Misión**: “La IRB creará un entorno favorable en el cual los países miembros podrán florecer en su desarrollo y expandir el Rugby globalmente.
- **Valores**: “Visión, Liderazgo, Confianza, Integridad, Respeto, Transparencia, Trabajo en Equipo.

Fomentar la **Comunicación** entre todos los miembros del Equipo incentivando la participación es también una herramienta a tener en cuenta a la hora de trabajar con Equipos. En la era en que vivimos, las facilidades de comunicación de las que disponemos son radicalmente variadas y debemos de usarlas. Las reuniones, pero también los @, los sms...etc donde se genere una interacción entre los miembros del Equipo hace poder expresarse y por tanto enriquecer la comunicación interna.

Las **Normas** jugarán también un papel importante en el día a día. Muchas de estas normas suelen decidir las la Directiva, el Club, el Entrenador...no obstante, de nuevo y a pesar de existir ese “código de conducta” establecido, es interesante que desde el Equipo nazcan otra serie de Normas a cumplir , que las acepten y respeten con su consecuente repercusión si no se cumplen, ya que en caso contrario, éstas perderán la fuerza e importancia que tienen para el quehacer diario del Equipo. Da igual que las infrinja el último jugador incorporado o el capitán...se han de aplicar con la misma rigurosidad...he conocido incluso a entrenadores que en conformidad con el capitán han pactado infringir alguna de ellas para tomar medidas visibles y que sirva de ejemplo al Equipo.

Saber qué posición ocupa cada jugador dentro del Equipo y la aceptación de los **Roles dentro del mismo**, contribuyen a la armonía. Los egos aquí pueden jugar una mala pasada a la dinámica del equipo al igual que los individualismos, no aceptar un Rol determinado, la excesiva competencia interna o enfrentamientos entre líderes. Todo esto hace que se generen subgrupos... incluso que éstos se enfrenten o propongan cierta fricción a la buena marcha del Equipo como unidad. Un simple sociograma del Equipo puede ayudarnos a detectar algunos roles.



José Carrascosa. “Dirigir o Liderar”

Todos los miembros del Equipo han de tener su importancia, deben sentirse parte del mismo y de esta manera ellos pondrán más de sí mismos hacia el colectivo, este sentimiento de importancia y pertenencia incentiva a corresponder de algún modo, al compromiso. Un ejemplo exagerado de hasta qué punto el entrenador o Líder puede contribuir en esta labor es Mourinho, quien tras ganar un trofeo de pretemporada y al volver de la gira le regaló el trofeo conseguido al hombre encargado de cortar el césped donde cada día entrenaban...supongo que este señor desde entonces cortará el césped con el mayor empeño posible y casi casi con tijeras tratando de que aquellos jugadores gocen de las mejores condiciones de campo posibles. Un ejemplo claro del incentivo de pertenencia a un grupo...y de que el Equipo es algo más que los jugadores que lo componen.

Perseverancia ante la dificultad. Cuando todo se presenta de cara, este fenómeno suma, atrae a las masas, todo el mundo quiere formar parte de semejante grupo. El problema sucede al contrario, cuando se presentan en el camino dificultades e incluso imprevistos. La anticipación, la previsión, el liderazgo y la capacidad de permanecer juntos con esos objetivos, esos

valores y esa visión potente son determinantes. En el mes de Octubre finalizó la Copa del Mundo de Rugby, el tercer evento deportivo de mayor impacto mediático tras los Juegos Olímpicos y la Copa del Mundo de fútbol. En el Eden Park Stadium de Auckland 30 gladiadores ansiaban luchar y demostrar quién era el mejor aquella Final y consecuentemente levantar tan preciado Trofeo. Nueva Zelanda vs Francia... en Auckland , misma final y mismo escenario que la primera Copa del Mundo celebrada en 1987 , la única que Nueva Zelanda había conquistado hasta el momento. ¿Imagináis la presión para aquel Equipo? pues bien, posiblemente el mejor jugador del Mundo en su posición, el neozelandés Daniel Carter, no pudo jugar los últimos 3 partidos del Mundial por lesión. De repente, tu estrategia y máximo anotador de tu equipo no puede jugar los 3 últimos partidos. Pero ahí no acaba la cosa... su suplente termina lesionado en cuartos de final y juega el suplente este otro jugador, en una posición que en Rugby es vital, un joven de 22 años. Ya entrados en la final y para dar más emoción a todo, éste joven se lesiona y tiene que entrar en el campo a cubrir tan relevante posición el cuarto jugador reserva (que días antes veía el mundial desde su tv). Finalmente y tras 80 agónicos minutos

Nueva Zelanda se hacía con la hegemonía del Mundo oval. Perseverancia ante las adversidades y nunca abandonar la lucha por esa visión que en el caso de Nueva Zelanda se inició en 2007: Levantar la Copa William Webb Ellis en su propio país, en su propia casa.

Estabilidad y continuidad, Aumento del Rendimiento y aprovechamiento de sinergias, Satisfacción personal.

Un ejemplo de todas estas características bien las puede cumplir el Barcelona de Guardiola. Quizás una de las cosas que más impacte es la capacidad de que un Equipo que lo ha ganado todo mantenga toda esa **estabilidad y continuidad** que les caracteriza. nuevas metas de proceso? ¿de resultado? ¿Visión renovada? Sin duda sí. De nuevo la capacidad para motivar a los jugadores se debe supervisar y renovar de manera continuada. El aprovechamiento y gestión de las sinergias que cada individuo aporta al colectivo es realmente visible en el Barcelona. En este sentido, Guardiola y sus ayudantes sin duda alguna están realizando una gran labor. *“El reto es recuperar el espíritu de la pasada temporada”* Guardiola, julio de 2009.

Para resaltar el **aumento de rendimiento, satisfacción personal y aprovechamiento de sinergias**, me gustaría hacer alusión a la Selección Española de fútbol, campeona de mundo. Imanol Ibarrondo hizo alusión a Pepe Reina como un ejemplo de jugador de equipo...destacó la palabra UBUNTU (del africano: “Soy porque somos “), una expresión que llegaron a utilizar los Boston Celtics ya que su entrenador Doc Rivers creyó que debía establecer una muy buena dinámica interna pues contaba con nuevas incorporaciones, y a través la ideología de “UBUNTU” llevó a los Boston Celtics a ganar su 17 Campeonato en las Finales de la NBA de 2008.

Como comentó Ibarrondo, Pepe Reina personalizó dicha expresión. Un jugador al servicio del colectivo condenado al banquillo de la Selección por la calidad del capitán de la roja Casillas. Todos recordamos aquel penalti parado por el capitán...pues bien, el día anterior, Reina que es un estudioso de los penaltis aconsejó a Casillas adonde tirarse según el jugador que lo ejecutara... cuando sonó el silbato decretando el final del partido y consecuente pase a la final del Mundial Pepe Reina desde el banquillo fue a abrazarse con su “mayor rival” (por el puesto) y amigo Casillas...UBUNTU ...soy porque somos...una filosofía del individuo tomando sentido gracias a la existencia y pertenencia a un colectivo, a un Equipo...más allá del individualismo, del egoísmo...esa visión, valores, motivación y todo lo expuesto anteriormente, unido al trabajo y sacrificio diarios son capaces de generar ese “extra” que de nuevo no suma, multiplica rendimientos colectivos, aportando además una **satisfacción personal** de cada uno de los miembros que lo componen sintiéndose parte y arte de los logros obtenidos y de esa hermosa aventura que llamamos EQUIPO.

Si joven de Gascuña, sí...

” Todos para uno,
y uno para Todos...”

AECODE

**ESPACIO DISPONIBLE PARA SU
PUBLICIDAD**

más información y contratación:
revista@aecode.es

Objetivos deportivos sólidos: congruentes y ecológicos

MONTSE CASCALLÓ PIQUERAS

Coach personal y deportivo. Postgrado en Psicología para el alto rendimiento
montse.cascallo@mcoach.cat



Es ya bien conocido que **tener objetivos claros** es un paso clave para llegar a lograr grandes retos, como puedes ser conseguir una buena marca, terminar un maratón, una triatlón, o cualquier reto deportivo que nos exija un esfuerzo e inversión de tiempo y energía importante. Tenemos bastante claro (si no todos los deportistas si al menos todos los entrenadores) que el objetivo es el punto de partida para planificar los entrenamientos y también para encontrar energía y motivación en los momentos duros en que nos falte el ánimo. Por eso el hecho de llegarnos a **“visualizar” con el objetivo logrado y ser capaces de recuperar esta visualización** cuando nos haga falta es un recurso potente que la psicología del deporte aporta a los deportistas de élite y que siempre podemos utilizar. Hoy querría compartir con vosotros otro aspecto que también resulta **clave para conseguir los objetivos** y que tradicionalmente no ha recibido la atención que se merece por parte de la psicología del deporte, a veces demasiado centrada en el deportista como tal y su rendimiento deportivo. Me estoy refiriendo a lo que en coaching denominamos **“asegurar la congruencia y ecología de los objetivos”**, un aspecto que se ha revelado clave para llegar hasta el final con éxito. ¿Y que es esto que suena tan extraño os estaréis preguntando algunos? ¿No será que ahora no podré ir echando las botellitas de los geles o los papeles de las barritas energéticas al suelo durante las carreras? se debe de está preguntando más de un atleta popular, pues tranquilos que no se trata de esto. Se trata de un tema más sencillo pero a la vez también más importante, crítico y sobre todo personal, que conecta con la persona que hay debajo de cada deportista o entrenador.

Decimos que **un objetivo es congruente** cuando está alineado con nuestros valores, es decir es un objetivo que nos acerca a vivir más nuestros valores, que está alineado y no enfrentado a de aquellas cosas que son importantes por nosotros, que no nos pide renunciar a cosas o áreas de nuestra vida a las que no estamos dispuestos a renunciar, cada cual sabe las suyas... Decimos que **un objetivo es ecológico** cuando hemos medido y aceptado el impacto que causará en nuestro entorno, fundamentalmente en las personas que nos son cercanas e importantes, aquí toca hacernos la pregunta: ¿Cómo lo vivirá él/ella? ¿Qué le aportará a él o a ella o a ellos que yo persiga y/o consiga mi objetivo?, ¿Qué de positivo o qué de negativo? Quizás sea necesario hablar y negociar algunos temas antes de empezar los entrenamientos, no sea que el tema nos explote en las manos pocos días antes de la competición. Desde aquí os animo a revisar la congruencia y la ecología de los vuestros objetivos deportivos y personales, para asegurar que sean sólidos y por lo tanto útiles para lograr vuestros retos, no olvidemos que debajo de cada deportista hay una persona que busca vivir y ser feliz.



invitados del mes

María José Alaminos Gil-Ortega

Coach ejecutiva y deportiva certificada CP 25

Licenciada en Sociología.

Máster en Recursos Humanos y Coaching por la Universidad San Pablo-CEU.

Ha desarrollado su vida profesional en empresas del entorno deportivo en el área de recursos humanos, capacitación de deportistas y apoyo psicológico, así como en consultoras de capital nacional e internacional, donde ha ocupado puestos de responsabilidad en el área de formación, desarrollo y captación de capital humano.

Ha diseñado una metodología exclusiva para obtener excelentes resultados. Así como un diseño propio de plan de acción apoyado en el cuadro de mando integral de Norton y Kaplan. Esta metodología propia puede aplicarse tanto en el coaching ejecutivo, deportivo o personal para incrementar los resultados.

Paloma Rodríguez López

Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Master en Psicología Deportiva. Master en Recursos Humanos

Experta en Inteligencia Emocional y coaching personal, ejecutivo y deportivo.

Desde el ámbito de la consultoría nacional e internacional, ha estado implicada en proyectos de desarrollo de equipos y mejora de las competencias directivas y profesionales. Desarrollando áreas como la negociación, liderazgo, motivación, dirección y gestión de equipos, delegación, gestión de conflictos, análisis de problemas, toma de decisiones y desarrollo de habilidades personales.

Con su base de psicóloga y apoyada en la metodología del coaching, orienta su método de trabajo hacia la acción como medio eficaz para conseguir objetivos de alto rendimiento.

Sus principales clientes vienen del ámbito multinacional y del entorno deportivo nacional. Se encuentra fuertemente vinculada al mundo deportivo.

Nuria Sierra Cruzado

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid. Coach Ejecutivo y gestora de talento por EUDE. Profesora de clases colectivas en centros deportivos por la Federación Madrileña de Gimnasia. Compagina su vocación docente con su trabajo de Content Manager en el sector del Marketing Online. Una de sus grandes pasiones es la escritura, ha ganado varios premios de narrativa y publicado relatos cortos en antologías y revistas online. Es experta en story telling y está

en continua formación en el ámbito de la creatividad y el liderazgo. Vinculada al mundo editorial gracias a su colaboración como lectora crítica en uno de los grandes grupos editoriales españoles. Comprometida con el deporte, es corredora de distancias cortas.

Rocío Hidalgo Librado

Es Psicopedagoga, Maestra de Educación Física, así como Entrenadora de baloncesto, Entrenadora Personal, Monitora de ciclo-indoor y Monitora de Pilates.

Rubén Duque

Experto Universitario en Coaching Deportivo por la Universidad Camilo José Cela y la Escuela de Inteligencia. Módulo I del Programa Superior en Coaching Deportivo por el C.O.E e INCOADE. Practitioner en PNL por IPH con Gustavo Bertolotto y está en continua formación en temas relacionados con Liderazgo, motivación y gestión de equipos. Es Coach deportivo individual así como de equipos y compagina esta labor de Coach con su cargo de Director Técnico de categorías inferiores de la Federación Española de Rugby (F.E.R.), Entrenador Nacional de Rugby, Seleccionador Nacional Femenino y Director de la Academia Nacional de Rugby. Dirige un programa de desarrollo de Rugby a nivel nacional dentro del entorno escolar. Es profesor de la Escuela Nacional de Entrenadores de la F.E.R. así como de la Asignatura de Rugby en el INEF de Madrid. Ha entrenado en Nueva Zelanda y ha trabajado un mes en Costa Rica con la Federación costarricense de Rugby facilitando un análisis de situación y Plan de Acción. Forma parte de varios programas de desarrollo de la International Rugby Board (IRB) a nivel Europeo y mundial.

Montse Cascalló Piqueras

Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física (UAB)

Coach profesional certificada por ICF, especializada en coaching deportivo (CTI, TISOC)

Ingeniero Químico IQS y Licenciada en Ciencias Químicas (URL)

Practitioner en PNL

Entrenadora de baloncesto y exjugadora

Directora de los programas de coaching deportivo del Institut Gestalt Colaboradora habitual de entidades deportivas y varias federaciones Co-autora del libro "PNL & Coaching, una visión integradora" capítulo Coaching Deportivo

Presidenta de la Asociación de Coaching deportivo de Catalunya (ACECAT)



www.aecode.es