# NEUROCOACHING APLICADO AL ENTRENAMIENTO CON MENORES

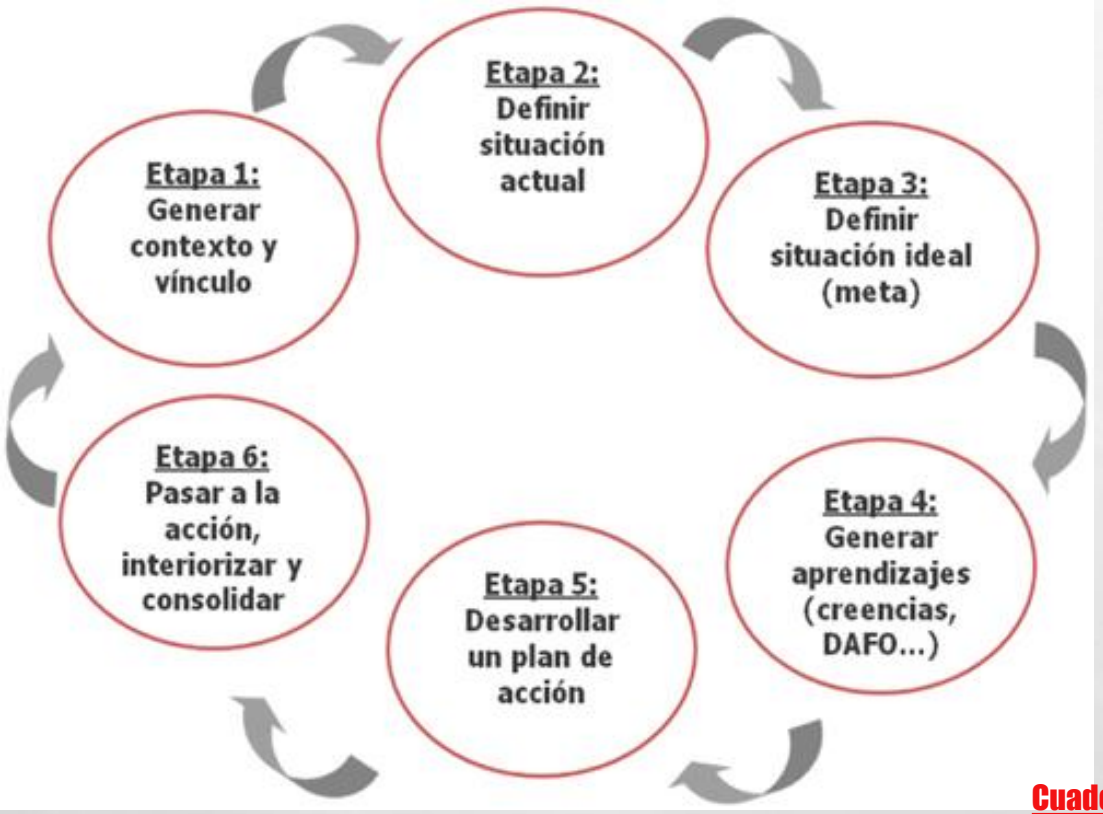
PROSEMA Atletismo

# UN ENTRENADOR PERSONAL PARA EL ÉXITO Y LA REALIZACIÓN PERSONAL

LA DEFINICIÓN DEL COACHING DEPORTIVO ES UN PROCESO MEDIANTE EL CUAL UN ENTRENADOR SE ENCARGA DE POTENCIAR EL TALENTO Y LOS RECURSOS DEL DEPORTISTA PARA HACER QUE SU RENDIMIENTO CREZCA A TRAVÉS DE UN PLAN DE ACCIÓN EN EL QUE SE ESTABLECEN LOS OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN ALCANZAR.

EL PROCESO DE COACHING NO ES ALGO RÁPIDO NI MÁGICO. DESARROLLAR ESE PLAN DE ACCIÓN REQUIERE MUCHO TRABAJO, ESFUERZO Y DISCIPLINA.

# PROCESO DE COACHING




Cuadernos de Psicología del Deporte
*versión On-line* ISSN 1989-5879 *versión impresa* ISSN 1578-8423

# MEJORAR EL RENDIMIENTO, SUPERAR MARCAS, ALCANZAR OBJETIVOS…

SON TEMAS QUE PREOCUPAN Y ESTÁN EN LA MENTE DE CUALQUIER ATLETA. EL COACHING CUENTA CON TÉCNICAS VALIOSAS PARA LOGRAR RESULTADOS MUY POSITIVOS.

DIFERENTES ESTUDIOS PSICOLÓGICOS HAN DEMOSTRADO QUE LA CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS DEPENDE DE HASTA UN 40% DE LA MOTIVACIÓN, SIENDO EL OTRO 60% RESTANTE CONSECUENCIA DE LAS HABILIDADES DE LA PERSONA. ES MUY DIFÍCIL CONSEGUIR ALGO SI NO ESTÁS MOTIVADO, A NO SER QUE ESTÉS OBLIGADO POR ALGUNA CAUSA.

LA MOTIVACIÓN NO ES LO ÚNICO QUE LE INTERESA AL COACHING DEPORTIVO. EL COACHING BUSCA MAXIMIZAR EL POTENCIAL PERSONAL Y DEPORTIVO.

# BENEFICIOS DEL COACHING DEPORTIVO

EL COACHING DEPORTIVO PERMITE A LOS DEPORTISTAS CONOCERSE MEJOR. ADEMÁS, DESARROLLA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ENSEÑA A USAR LAS HERRAMIENTAS PARA DESCUBRIR LOS PROPIOS LÍMITES E IMPULSOS QUE DETIENEN TODO EL POTENCIAL. REALMENTE, ES UNA MANERA DE APRENDER EL AUTOCONOCIMIENTO, ALGO CLAVE PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y DEPORTIVO.

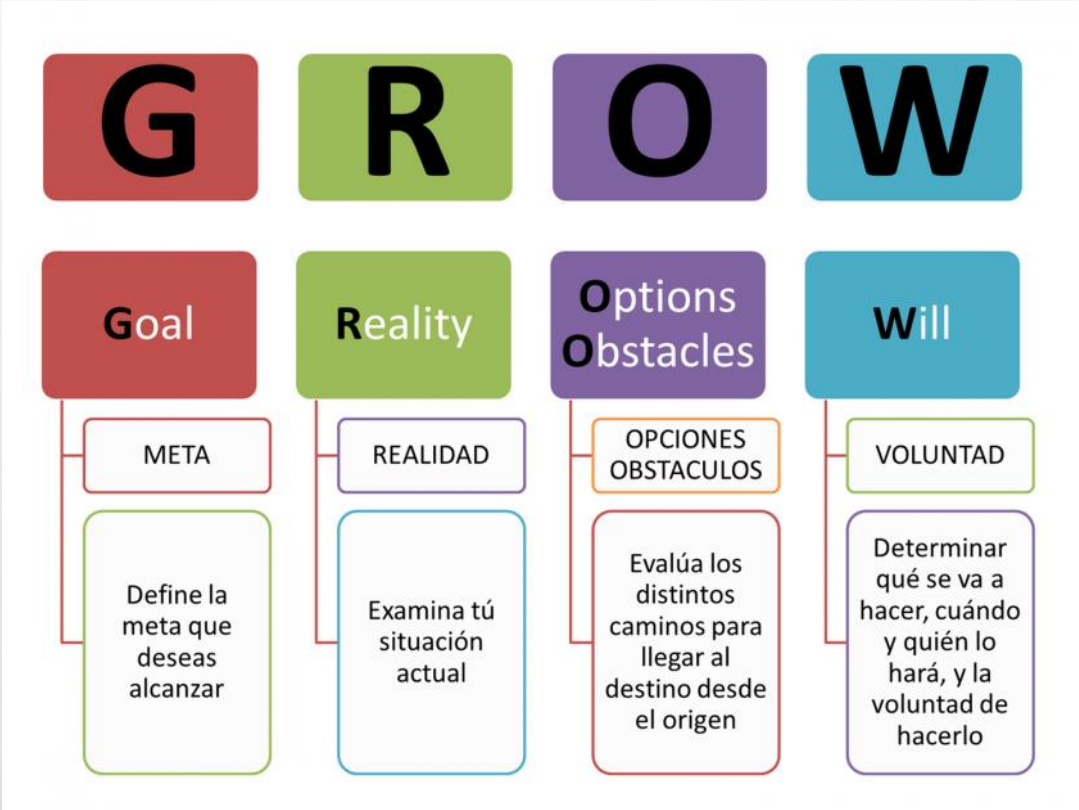
PERO NO SOLO ES ESTO, TE MOSTRAMOS OTROS DE LOS BENEFICIOS DE ESTA DISCIPLINA.

1. AYUDA A PLANIFICAR
2. MAXIMIZA EL POTENCIAL CON EL COACHING DEPORTIVO
3. DESARROLLA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL
4. AUMENTA LA MOTIVACIÓN

FUENTE: HTTPS://WWW.EEDEPORTE.COM/

# OBJETIVO DE LA JORNADA

**REALIZAR** EL MODELO **GROW** PARA DEFINIR METAS U OBJETIVOS, ANALIZANDO NUESTRA SITUACIÓN ACTUAL; Y SOPESANDO LAS OPCIONES QUE TENEMOS, DISEÑAR UN PLAN DE ACCIÓN Y LLEVARLO A CABO CON VOLUNTAD Y COMPROMISO.




Fuente: https://www.danielcolombo.com/

# 1.- GOAL (OBJETIVO O META)

ES IMPORTANTE QUE LOS OBJETIVOS ESTÉN FORMULADOS EN INFINITIVO, DE MANERA POSITIVA Y QUE CUMPLAN LAS CARACTERÍSTICAS CONOCIDAS COMO SMART. (.ESPECÍFICOS, MEDIBLES, ALCANZABLES, REALISTAS Y TIEMPO DETERMINADO)

COMENZAMOS POR DEFINIR UNA META ESPECÍFICA QUE DEBE CUMPLIR LOS SIGUIENTES PRINCIPIOS DEBE SER MEDIBLE Y ALCANZABLE, AL MISMO TIEMPO REALIZABLE Y DEBE DEJAR UNA EXPERIENCIA DE ÉXITO, PARA ELLO PODEMOS PLANTEAR LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

# LA METODOLOGÍA SMART (OBJETIVOS)

# EJEMPLO

**ESPECIFICO**

Correr  la prueba de 100ml en el Cto. de Madrid Sub14.

**MEDIBLE**

Correr la prueba en menos de 14 segundos.

**ALCANZABLE**

La temporada pasada realice 14,10 segundos.

**REALISTA**

Realmente estoy entrenando lo necesario para cumplir el objetivo.

**TIEMPO DETERMINADO**

Dispongo del número de entrenamientos necesarios para mejorar el tiempo.

# 2.- REALITY (REALIDAD)

DEFINIDO NUESTRO OBJETIVO, DEBEMOS VER CÓMO ESTAMOS EN LA ACTUALIDAD, DÓNDE Y POR QUÉ. **EVALUAREMOS NUESTRA SITUACIÓN DE PARTIDA**.

ESTAMOS DEFINIENDO NUESTRO ESTADO PARA FAVORECER POSTERIORMENTE EL DETECTAR CLARAMENTE TODO AQUELLO QUE ME PUEDE DIFICULTAR MI LOGRO Y VER QUÉ HACER PARA SALVARLO.

UTILIZAREMOS UN **DAFO** ADAPTADO PARA LA ACTIVIDAD.

# DAFO

Fortalezas
Características que destacan en la persona
Debilidades
Todo lo que requiere ser mejorado
Análisis FODA
Oportunidades
Elementos externos, tendencias o cambios generarían beneficio
Amenazas
Situaciones que impiden logras los objetivos

# ANÁLISIS DEL DAFO

- LOS RESULTADOS DE ESTA CUADRO TE VAN A MOSTRAR:
- **TUS FORTALEZAS:** QUE DESTREZAS O HABILIDADES TIENES PARA CUMPLIR EL OBJETIVO.
- **TUS DEBILIDADES:** QUE PUNTOS DEBERÍAS DE MEJORAR PARA PODER ALCANZAR EL OBJETIVO
- **LAS OPORTUNIDADES:** ELEMENTOS EXTERNOS QUE TE PODRÍAN AYUDAR A CUMPLIR EL OBJETIVO (JORNADAS TÉCNICAS, MATERIAL, ENTRENADORES….).
- **LAS AMENAZAS:** QUE FACTORES PUEDEN PERJUDICARTE EN TU BÚSQUEDA DE OBJETIVO (TIEMPO ATMOSFÉRICO, INSTALACIONES, MATERIAL, ESTUDIOS….).

LAS FORTALEZAS Y LAS DEBILIDADES SON ELEMENTOS QUE PUEDES CONTROLAR, ES DECIR, PUEDES INFLUIR EN MEJORARLOS, SUPERARLOS. SIN EMBARGO, LAS OPORTUNIDADES Y LAS AMENAZAS SON ELEMENTOS EXTERNOS QUE NO PUEDES INFLUIR O CONTROLAR, SON ELEMENTOS DEL ENTORNO.

EL **OBJETIVO** DEL ANÁLISIS DAFO ES RELACIONAR TODOS LOS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES IDENTIFICADOS EN EL CONTEXTO EXTERNO E INTERNO DE LA PERSONA.

- MINIMIZANDO «DEBILIDADES«
- REDUCIENDO LAS «AMENAZAS"
- CONSOLIDANDO «FORTALEZAS«
- APROVECHANDO LAS «OPORTUNIDADES«

ANTES DE REALIZAR UN ANÁLISIS DAFO PERSONAL, ES FUNDAMENTAL:

– TENER MUY CLARO Y BIEN DEFINIDO TU **OBJETIVO.**

# 3.- (OBSTÁCULOS/OPCIONES)

YA TENEMOS CONCRETADO DONDE ESTAMOS, QUE QUEREMOS CONSEGUIR Y HASTA QUÉ PUNTO, CON LO QUE EL SIGUIENTE PASO VA A SER REFLEXIONAR Y **REGISTRAR TODAS AQUELLAS OPCIONES** QUE SE NOS OCURRAN **COMO POSIBLE CAMINO** PARA SALIR DEL ESTADO ACTUAL Y CAMINAR HACIA LA CONSECUCIÓN DEL OBJETIVO.

EL CAMINO QUIZÁS NO SEA FÁCIL PORQUE APARECERÁN OBSTÁCULOS QUE HABRÁ QUE SALVAR. ES EL MOMENTO DE IDENTIFICARLOS TAMBIÉN. NOS PREGUNTAREMOS QUÉ ES LO QUE PODEMOS HACER AHORA, QUÉ ALTERNATIVAS TENGO, ME PUEDE AYUDAR ALGUIEN, ETC.

DEBEMOS ANALIZAR TODAS LAS POSIBILIDADES Y DESCUBRIR CUÁLES DE ELLAS NOS LLEVAN AL OBJETIVO CON EL MENOR NÚMERO DE OBSTÁCULOS, ADEMÁS DE TENER CLARO COMO LOS RESOLVEREMOS SI APARECEN.

# 4.- WILL (VOLUNTAD/COMPROMISO)

DEFINIR Y SEGUIR EL **PLAN DE ACCIÓN** ORIENTADO AL OBJETIVO, ESTIMULANDO LA AUTO MOTIVACIÓN Y ESTABLECER EL COMPROMISO A LA CONSECUCIÓN DE LA META PROPUESTA ¿QUÉ TAREAS VOY A HACER?, ¿PARA QUÉ LAS HAGO?, ¿CUÁNDO?, ¿DÓNDE?, ¿QUIÉN EL RESPONSABLE?, ¿CUÁLES SON LOS OBSTÁCULOS QUE TENGO QUE VENCER?.....

**MODELOS DE PLAN DE ACCIÓN**

## Plan de acción del atleta

OBJETIVO ESTABLECIDO:

NOMBRE DEL ATLETA: FECHA:

| **Acciones**<br>Qué voy a hacer para cumplir el objetivo. | **Tiempos**<br>Cuándo las haré | **Condiciones/Recursos**<br>Requisitos necesarios para cumplir la acción | **Resultados deseados**<br>Qué espero conseguir y cómo evaluaré | **Prioridad**<br>Importancia |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

PROSEMA Atletismo

# TRABAJO PRÁCTICO CON LOS ATLETAS

- Establece una meta para una temporada
- Examina tu situación actual (DAFO)
- Sopesa las opciones para superar las limitaciones
- Establece el PLAN DE ACCIÓN
- Examina resultados, proceso, errores..