



BOOSTER

Mental

Fundamentos del Coaching Deportivo

El **coaching deportivo** es una disciplina que combina *elementos de la psicología, la motivación y el rendimiento deportivo* para ayudar a los atletas y equipos a alcanzar su máximo potencial.

Este enfoque se centra en el **desarrollo personal y profesional de los deportistas**, buscando mejorar su rendimiento, su bienestar emocional y **su capacidad para alcanzar metas** específicas dentro de su disciplina deportiva.

Y por consecuente el de la vida en general!

Desarrollo personal y profesional

El coaching deportivo se basa en la premisa de que los atletas pueden mejorar su rendimiento no solo a través del entrenamiento físico, sino también mediante el desarrollo de **habilidades mentales y emocionales.**

Establecimiento de objetivos claros

Un coach deportivo trabaja con el atleta para establecer **metas claras y alcanzables**, tanto a corto como a largo plazo. Estas metas pueden incluir mejorar el rendimiento en competiciones, *superar obstáculos mentales o emocionales*, o *alcanzar un nivel específico de habilidad técnica*.

Apoyo y motivación

Un coach deportivo trabaja con el atleta para establecer **metas claras y alcanzables**, tanto a corto como a largo plazo. Estas metas pueden incluir mejorar el rendimiento en competiciones, *superar obstáculos mentales o emocionales*, o *alcanzar un nivel específico de habilidad técnica*.

Proceso de Coaching Deportivo

Evaluación inicial

El coach deportivo realiza una evaluación exhaustiva del atleta, incluyendo sus fortalezas y áreas de mejora, así como sus metas y motivaciones personales.

Descubrir la brecha

PROCESO CONVERSACIONAL

¿Cómo te sentís con el “tema” (*Realidad actual*)?

¿Cómo te querés sentir (*Realidad ideal*)?

Objetivo: *Identificar el estado actual del deportista y que realidad ideal quiere alcanzar.*

Planificación y diseño del programa

Basándose en la evaluación inicial, el coach deportivo diseña un programa personalizado que incluye estrategias específicas para mejorar el rendimiento, desarrollar habilidades mentales y emocionales, y alcanzar las metas establecidas.

- ¿Qué? ¿Para qué?
- ¿Qué te impide lograr tu realidad ideal?

Implementación y seguimiento

El coach trabaja de cerca con el atleta durante el entrenamiento y la competición, brindando orientación, retroalimentación y ajustes según sea necesario.

Se monitorea el progreso del atleta a lo largo del tiempo y se realizan ajustes al programa según sea necesario.

(Habit tracker)

Evaluación y revisión

Se lleva a cabo una *evaluación periódica* del progreso del atleta para identificar *áreas de mejora* y hacer *ajustes* en el programa de coaching según sea necesario. Se celebra el éxito alcanzado y se establecen *nuevos objetivos* para seguir avanzando.

Técnicas y Estrategias de Coaching Deportivo

Visualización y mentalidad positiva

Ayudar al atleta a visualizar el éxito, crear imágenes mentales de logros y mantener una actitud positiva incluso en momentos de presión o adversidad.

Control del estrés y la ansiedad

Enseñar al atleta técnicas de respiración, relajación y mindfulness para controlar el estrés y la ansiedad antes y durante la competición.

Establecimiento de rutinas y rituales

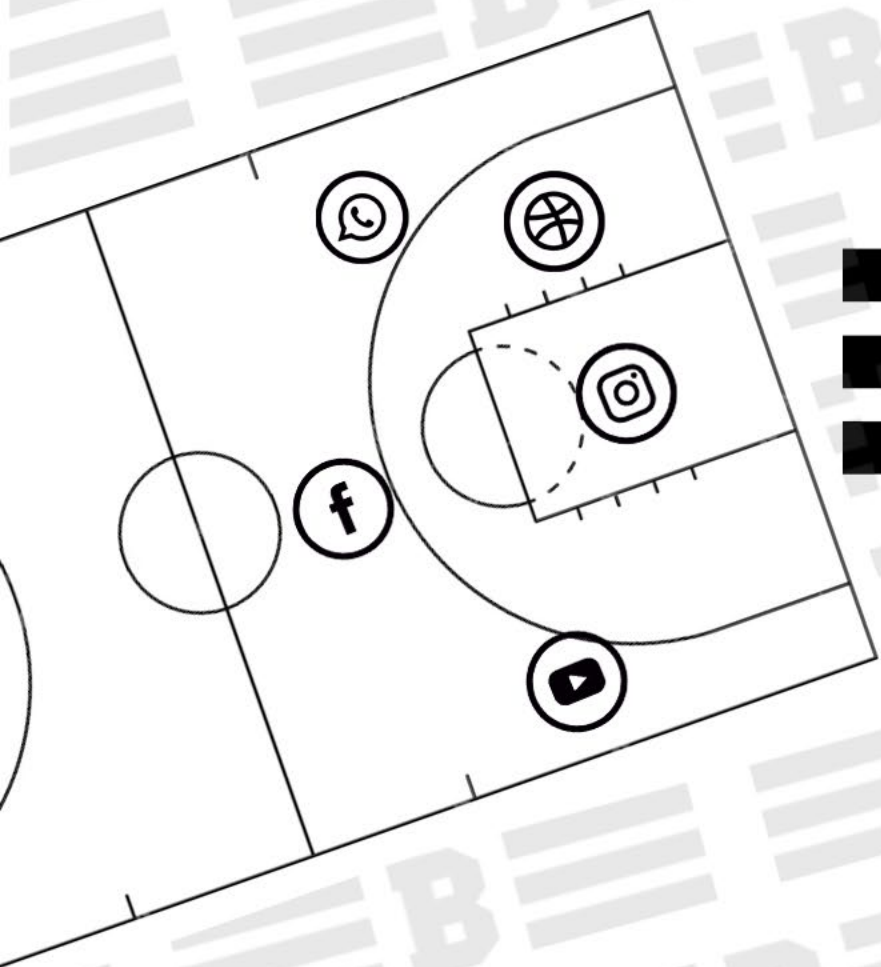
Desarrollar rutinas precompetitivas y rituales que ayuden al atleta a prepararse mentalmente y a entrar en un estado de flujo óptimo durante la competición.

Comunicación efectiva

Mejorar las habilidades de comunicación del atleta, tanto consigo mismo como con su equipo técnico, para establecer expectativas claras, recibir retroalimentación constructiva y mantener relaciones saludables dentro del equipo.

Desarrollo de la resiliencia

Ayudar al atleta a superar la adversidad, aprender de los fracasos y desarrollar la capacidad de recuperarse rápidamente de las derrotas o contratiempos.



BOOSTER

Mental

@boostermmental