

Hambre de Triunfo

Para estar en la cima

Autor: Gustavo Jaimes.

Coach Deportivo.



Soy venezolano, Orientador, Coach deportivo, sociólogo deportivo, este libro es una guía sencilla y directa para que alcancen el éxito en el fascinante y competitivo mundo del deporte, las técnicas han funcionado ahora están en sus manos, adelante que si se puede lograr el éxito.

Mi correo es gustavojm73@hotmail.com

Mi fans page

<https://www.facebook.com/Gustavo-coach-deportivo-79792262483707/>

Todo está en tu mente,

Si yo pude tú puedes.

Gustavo Jaimes

Depósito Legal Nro. CA2017000061

ISBN: 978-980-12-9388

ISBN: 978-980-12-9388-0



9

789801293880

Derechos Reservados Diciembre 2016

Dedicatoria

A mi tía Elvia (Q.E.P.D), por ser gran deportista, que me enseñó lo hermoso del deporte y la pasión que se debe tener al realizarlo. A mi madre y hermano que me han dado su apoyo incondicional, a la joven que está en mi corazón por decirme vienen cosas mejores, a los deportistas que he orientado y que ahora son de elite superando sus barreras a todos ellos gracias por su confianza, a ustedes lectores(as), por ser parte fundamental de este maravilloso mundo del deporte.

Si yo pude tú puedes

Gustavo Jaimes

ÍNDICE DE TEMAS

Introducción.

El coaching deportivo.

El proceso de Coaching Deportivo.

Inventario de la vida

La motivación deportiva.

Filosofía deportiva.

Las creencias.

La confianza.

Lo mejor es competir.

La disciplina.

La estrella.

La mente fría.

Liderazgo.

Uno más.

Lesiones físicas.

Lesiones mentales.

La inteligencia motriz en el deporte.

Observación.

Discapacidad.

Subliminal.

Seguimiento

Trabajar con niños.

El retiro.

Recomendaciones.

Formatos

Introducción

El inicio de cada jornada deportiva es una expectativa que solo lleva al triunfo o a la derrota, porque en segundos, minutos y horas; un trabajo de años puede ser un éxito o fracaso es por eso que el camino a la victoria debe venir de diferentes frentes pero solo uno es el que vale lo que este dentro de cada deportista, entrenador y equipo técnico al momento de comenzar por lo que sean preparados y salir al campo o donde sea la competición con una mentalidad ganadora sin importar quien esté al frente, como lo hacían los gladiadores en la antigua Roma que era vencer o morir.

Como coach deportivo he tenido experiencia en el ámbito universitario y profesional con deportes tan diversos .A medida que se van dando los cambios se va notando en el atleta, entrenador o directivo una forma de estar basados más en objetivos y metas, que son parte fundamental del mundo deportivo, así que comencemos con lo que te dará una nueva mentalidad para estar en la cima.

El coaching deportivo

Es una nueva técnica de liderazgo que se ha estado abriendo camino aceleradamente en los últimos años y que ha hecho su aparición tanto en el deporte de base como en el deporte de alto rendimiento.

Es un entrenamiento-aprendizaje, que consiste en despertar por medio de la mentalidad el talento y los recursos del deportista, entrenador y directivo para incrementar al máximo su beneficio deportivo y personal, y eliminar los obstáculos internos a través del establecimiento de un plan de acción (cambio) con metas u objetivos.

El proceso de Coaching Deportivo

Alcanzar y desarrollar las condiciones y competencias que faciliten su logro, de metas 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”.

El Coaching deportivo ayuda en aspectos como:

- Falta de concentración.
- Pérdida de confianza.
- Objetivos pocos claros.
- Ausencia de compromiso.
- Creencias limitantes.
- Disciplina para el entrenamiento.

- Actitud mental negativa.
- Poca motivación.
- Presiones competitivas innecesarias.
- Problemas de comunicación.
- Errores mentales.
- Mentalidad de los entrenadores con desconfianza.
- Falta de filosofía deportiva.
- Situaciones familiares.

Inventario de la vida.

En la primera consulta con el deportista que es una pequeña entrevista no estructurada y que puede durar solo media hora, le mando como técnica el inventario de la vida, que no son mas que 8 preguntas que encierran una limpieza mental pero, comenzando con la realidad que está pasando actualmente el coachee (así le decimos a los pacientes en el coaching), al realizar el coachee, esa técnica entra en los más profundo de su realidad familiar, laboral, de estudio; en fin una reflexión total de lo que esta pasando en este momento y este ahora, que no solo va de lo deportivo sino también de los personal.

Esta técnica, parece muy sencilla pero, hasta los coachee, han pasado dos semanas como es el tiempo máximo que les doy para la próxima consulta y la mayoría me ha pedido mas tiempo porque en realidad no puede desarrollarlo de una vez sino que los cambios son muy profundos, porque tiene preguntas como las siguientes:

¿Qué debo dejar de hacer ya?

¿Qué habilidades tengo sin desarrollar?.

¿Qué hago para ayudarme y para ayudar a los demás?.

¿Qué cambios debo hacer inmediatamente?.

Las anteriores preguntas son la base, para una limpieza mental del deportista, porque muchos tienen creencias ancladas que se deben remover para así llevarlos a su triunfo. Igual que ha muchas personas en los diferentes ámbitos de su vida.

La motivación deportiva.

Como deportista, entrenador, técnico; cual es tu motivación, cuando se habla de que lleva al triunfo, siempre existe una pregunta ¿Cuál es nuestra motivación?, en un mundo donde las fronteras ya no existen por la globalización, existe todavía una brecha muy grande en el deporte donde las potencias en cada deporte siguen al mando y de los primeros lugares, se ve un mundial de fútbol donde europeos y sudamericanos siempre son los que llegan a las finales por Europa Italia, Alemania, Francia y España, por Sudamérica Argentina y Brasil ya que Uruguay ha decaído en su potencial.

En el baloncesto por ejemplo el de los juegos olímpicos Estados Unidos tanto en femenino y masculino esta siempre al frente y sin casi rivales, igual pasa en la Formula 1. Estas formas de cómo están los equipos en las distintas disciplinas deportivas puede hacer que el atleta, entrenador, técnicos y hasta lo aficiones no tengan esa pasión porque ya de antemano se dan ganadores por su experiencia y tradición en dicha competición.

Es un punto en contra los que estamos involucrados en la parte psicológica de deporte, donde nos encontramos a las personas que se dedican al deporte con solo metas y no objetivos como es solo llegar la competición y hacer un buen papel, porque están las otras llamadas potencias que solo dejan algunos lugares para los otros.

Pero te digo lector o lectora que si se puede hacer un cambio de todo esto, pero depende de ti y de tu equipo técnico, no solo tener el roce internacional en competencias ni las formas de entrenamiento sino de buscar asesoría en especialistas en coach deportivo que están dado a la tarea de ser una de tus ayudas en el camino no solo para llegar a la competición sino para que seas de primer lugar, por ti y solo tu harás para llegar al objetivo que es ganar.

A ti que eres entrenador, que tanto realmente sabes de tu equipo tanto de forma individual como colectiva, te digo hazte estas preguntas el equipo me respeta, se sienten ganadores(as) con mi persona al cargo, en verdad tengo un equipo técnico que me puede llevar al triunfo, que tan motivador soy para el grupo.

Pero si la mayoría de las respuestas a lo citado anteriormente son negativas, te falta conocer y hacer algo que es fundamental para ser un ganador que es la Filosofía del equipo.

Filosofía deportiva.

Cuando un técnico o entrenador en realidad tiene parámetros que son establecidos de una manera clara y precisa en base a la parte física, técnica y mental de se dice que tiene una filosofía deportiva estos no son más que formas de cómo lleva el entrenamiento en su equipo individual y colectivamente, forma de expresión y comunicación con todas las personas que se involucran en la organización deportiva, es más te daré los siguientes tips para que tengas tu filosofía del deporte.

Como me comunico.

Como me dicen las personas del equipo.

Como me afecta de forma personal mi trabajo.

Conozco a cada miembro de mi equipo tanto de atletas como técnicos.

Como se toman las decisiones que hago.

Como debo hacer los cambios para seamos ganadores.

Como afecta a mi entorno familiar lo que hago.

Al tener todas las respuestas anteriores tendrás como entrenador o técnico una filosofía pero si eres atleta también puedes tenerla con las siguientes recomendaciones:

Me gusta el deporte que hago.

Me siento bien en el lugar donde estoy.

Me llevo bien con todo el equipo.

Me comunico con las demás personas involucradas en el equipo o selección.

Me afecta el deporte en mi parte personal

Me hago metas reales.

Me enfoco en la parte física más que en la mental.

Unas de las partes difíciles, es comenzar con una filosofía deportiva, porque muchos ni siquiera tienen una en su vida y solo están con la visión de hacer lo que se tiene que hacer, así que el primer paso a tener hambre de triunfo es tener una filosofía en tu deporte y que en vez de que sea un trabajo sea una pasión que te mueva a seguir adelante a pesar de los obstáculos y situaciones que se presenten a lo largo del fascinante recorrido del mundo deportivo, pero recuerda solo tu eres quien puede hacer los cambios.

Nosotros los coach deportivos te vamos dando herramientas que te harán una persona eficiente, eficaz y ganadora, porque nada es imposible pero si tu crees que es imposible así será, pero si crees lo contrario también eso será una gran realidad.

Solo te digo "caemos para aprender a levantarnos".

Las creencias.

Cuando hacemos coaching deportivo, vemos como las creencias son una de las grandes limitantes, al principio de este libro te señale ciertos deportes como el futbol y baloncesto donde ya existen claros favoritos y ganadores, pero si te digo que tú en cualquier disciplina que esté haciendo puede ser el o la números 1, podrás decir claro es muy fácil para ti pero yo no puedo estar a esas alturas, bueno si piensas te diré de forma directa ya perdisteis sin siquiera haber competido.

El razonamiento anterior, es uno de lo que tiene la deporte en sus más grandes abismos, recuerdo una copa Europea de los años 90, donde el equipo de Dinamarca quedo campeón venciendo a Alemania en el partido final, lo daneses tuvieron solo un mes o menos para la convocatoria ya que la selección que iba a la competencia era la de Yugoslavia pero por la lamentable guerra por la separación del país fue suspendida y la que le seguía era Dinamarca que fue la campeona, te pregunto de reflexión como que fue esa selección con una mentalidad de relleno o mentalidad ganadora,

De seguro te ha pasado en la escuela, colegio o universidad que te dicen wao te toco el profesor o profesora tal a ese nadie le pasa, y ya antes de comenzar a ver las clases o del examen ya estas aplazado o aplazada. Esto es lo que pasa también con nuestros equipos o selecciones te toca este o estos y antes de competir ya están derrotados, he escuchado comentarios de atletas donde dicen nos tocara tal competidor o tal equipo, es muy fuerte nadie le gana y es un pensamiento ya de derrota antes de comenzar la competencia.

Antes de seguir te digo en reflexión tu que estás leyendo, te has sentido derrotado o derrotada antes de competir, por creencias tanto tuyas como de tu entrenadores, que lamentablemente en la mayoría de los casos son los primeros en demostrar derrota antes de comenzar, y esto es un gran factor desmotivador en el grupo que manifiesta una conducta errada dentro de la competencia y allí vienen las frustraciones los problemas con el técnico entre otras situaciones que se estarán presentando en este libro que es para en realidad seas un ganador o ganadora, o ¿Lo quieres ser?. Si tu respuesta es positiva continua con la lectura, porque si yo pude tú también puedes y los limites nos los colocan otros o nosotros mismos.

Así que vamos a continuar porque tu potencial está dentro de ti igual que el talento sea quien seas o donde vengas, no importa solo estas en el camino al triunfo.

La confianza.

El deportista en su totalidad o en ciertas situaciones, debe tener confianza en su habilidades y destrezas, pero esto no es solo parte fundamental del atleta, sino que, debe dársele su entrenador como persona motivadora, he tenido casos donde entrenadores con muchos años de experiencia, desmotivan al atleta y esto hace un clima muy tenso entre ambos, es de recalcar que todo puede cambiar en un instante, palabras, gestos y conflictos que en nada ayudan a la meta que se debe alcanzar como es la victoria el primer lugar.

Un entrenador es aquel que tiene las estrategias pero también debe ser el que lleva de una forma directa semirrígida a sus dirigidos sea en deportes individuales como el de grupo, lo comparo a un general con su tropas en el campo de batalla que no solo está dando órdenes sino que esta con sus jugadores o deportistas viviendo lo que ellos viven, sé que existen personas que tienen a su cargo equipos de distintos deportes que no muestran sus sentimientos y que son rígidos y han tenido muchos éxitos, pero siempre tiene que haber un balance entre entrenador y jugador o atleta, pero lo fundamental es tener confianza más no exceso de la misma porque recuerden no hay equipo débil o pequeño, a veces un pequeño viene como grande y va por la victoria y un exceso de confianza puede hacer al grande pequeño.

Lo mejor es competir.

Siempre has escuchado lo mejor es competir no ganar, vengo a la competencia para mejorar mis marcas, hice record nacional, eso lo he escuchado en atletas que van hasta los juegos olímpicos, te digo si eres quien dice todo esto mejor no vayas y quédate en tu país para que hagas los records nacionales, porque parece el relleno de una competencia y no van a ganar, solo son uno más.

Lo anterior significa, que no hay en realidad como esta titulado este libro una Hambre de Triunfo, debes ir a la competencia con las ganas, energías y confianza para ser el o la numero 1, no hay más puestos, da todo lo de ti, den todo por el todo tanto individual como en lo colectivo, si vas con la mente de que solo competirás mal por ti, porque debes ir con la mente de ganar porque si los demás ganan tu también no importa de qué país seas o donde hayas crecido o tu nivel económico es tu día y momento, dentro de tu ser esta la llama campeonil pero solo tú la apagas con esas palabras y pensamientos no hay mañana solo el ahora.

La mente ganadora es elemental para cada disciplina, pero no todos la tienen, porque siempre están buscándola que se la den cuando tu eres quien debe tenerla, muchos entrenadores son de los que te dicen vamos a hacer un buen papel por lo menos quedar entro los 10 primeros, te digo solo coloca el primero numero el 1, porque si estas allí es porque debe tener el puesto número 1 se siempre un ganador o ganadora, solo tú puedes hacerlo.

La disciplina.

Una de las partes importantes en la vida y el deporte, este tener disciplina, más la que tiene el atleta, al ser parte de un grupo o equipo depende de lo individual o colectivo, hacer lo que se dice, hablar con respeto al cuerpo técnico y compañeros(as), es una obligación que debe estar dentro de cada deportistas y entrenador, he visto como entrenadores le dicen malas palabras a los deportistas y a su propio personal, técnico, estar dentro de un equipo o selección debe predominar el respeto, en ocasiones se puede hablar fuerte porque la situación lo amerita pero son en contadas ocasiones, también en el campo o lugar de competencia dejar a un lado las malas palabras, porque recuerden que están representando de donde vienen y hablaran mal de ese lugar.

Otra parte importante, especialmente del atleta, debe realizar siempre lo que le manden, porque me ha ocurrido que doy estrategias las hacen por un tiempo o una sola vez y hasta allí, la falta de constancia es otro punto en contra, porque no va a funcionar lo dado y esto es grave porque, siempre ha de haber la confianza que cuando se da para realizar algo, la persona debe hacerla, es como cuando un medico manda un tratamiento junto con las indicaciones y si no se hace la persona estará todavía con la enfermedad.

Se constante, eso te llevara a una victoria, se educado(a) porque así no lo quieras serás ejemplo para muchas otras personas que te pueden admirar, ve muchos casos donde deportistas terminan con problemas judiciales, con drogas y familiares, por nada seas como ellos.

La estrella.

Siempre dentro de selecciones o equipos hay atletas que se destacan más que otros, por diferentes razones, ciertamente las condiciones físicas o premiaciones, pueden hacer influencia dentro de una selección o equipo, es importante que las personas sepan llevar su ego, como coach deportivo, he estado ayudando a algunas se esas llamadas estrellas y en ocasiones por distintas ocasiones no han estado presentes en la competencia y han ganado sin ellos ni ellas, una vez estaba en un equipo de futbol, lleno de jóvenes de la selección nacional no pasaron a la segunda ronda de un torneo y no ganaron ni un juego, es decir, fueron eliminadas y hasta allí llego el estrellato,

Si eres la figura del equipo o selección, que bien pero recuerda da el ejemplo, se un o una líder, que lo señalare más adelante, anima a tu grupo, se quien los lleve a la victoria, demuestra al competir tu talento y no con vanidad fuera del campo, hazlo donde debe ser.

Las estrellas, están en el espacio, como ser humano puede que ese día no sea el tuyo, pero para eso y más estamos los coach deportivos para que con diferentes técnicas, canalices tu potencial, para obtener la victoria, con una mirada fija en la victoria en un ahora y no en el mañana, lo que eres excelente te felicito, pero puede llevar a tu selección o equipo al triunfo.

Un ganador olímpico en los juegos de Rio 2016, llegó con la idea de repetir su medalla y perdió en el primer combate, porque se creyó ya ganador sin competir céntrate en cada juego o combate sin pensar que será de la tarde o del otro día, tu enfoque está en el ahora.

La mente fría.

Has escuchado, de que se debe tener la sangre fría, bueno yo te digo ahora que tengo una técnica a la que le digo la mente fría, como se hace de la siguiente forma:

- Acuéstese o siéntase, haga respiraciones profundas lentamente.
- Cierra los ojos, piensa en tu mente en blanco todo de ese color.
- Visualiza mentalmente un solo objeto que está en ese fondo blanco.
- Coloca una alarma para que te avise cuando pasen 5 minutos.
- La primera semana hazlo 5 minutos, la siguiente 10, hasta que llegues a 15 y de allí una vez al día por semana.
- Que nadie te moleste ese es tu momento, cuando suene la alarma cuenta hasta 5 y abres los ojos.
- Solo el practicar es la base de esta técnica ten disciplina.

Esta sencilla técnica es una forma de concentración básica, para cuando tengas que estar en la competencia y tengas una concentración plena, muchos a los que se la he dado me han dicho han estado en situación difícil como patear un penalti y solo visualizan donde colocaran la pelota sin que los moleste las afición o los nervios concentración plena en su objetivo que es el gol, igual muchos que cuando lanzan tiros libres en el baloncesto y faltan pocos segundos hasta el ruido se calma, es una sensación de vacío, sin emociones que afecten el logro, estas es una técnica muy simple que da grandes beneficios.

Yo como coach deportivo primero a los que se la doy comienzo en la consulta con una pequeña prueba para conocer como les afecta, porque pocos se acostumbran al entrenamiento mental.

Liderazgo

Ser un líder o una líder, no es como se piensa, el mejor o la mejor del equipo no siempre es quien toma el liderazgo; cuando en un equipo o selección no hay una persona que anime, que motive al grupo, no hay líder, por nada es sencillo esta parte dentro de un equipo, cuando solo existe los mejores pero sin nadie que destaque, en muchas situaciones el director técnico es quien lleva la voz de mando pero puede no ser el motivador, al salir un equipo al campo o a al lugar de competencia debe ser con una fuerza motivadora, por eso muchas selecciones dicen consignas o también llamadas por ellos gritos de guerra.

Un o una líder, se puede hacer, si claro y también puede nacer con ese don, se han visto casos como el de Diego Armando Maradona En el mundial de futbol de México 86, Michael Jordan con los Toros de Chicago en el Baloncesto de la NBA; donde se demostró un liderazgo nato que llevo a sus equipos a la victoria.

Para el liderazgo se debe tener: Motivación, Fuerza en el carácter.

Empatía, Comprensión, Comunicación.

Entre otras condiciones, puedes tenerlas pero si no las llevas a cabo nada haces, sino las tienes busca en tu equipo o selección y siempre habrá una persona que las posee y en muchas ocasiones no las usa pro un miedo o por no ser la estrella.

Uno más.

En la vida siempre, nos ha pasado algo por el cual dejamos el deporte o nunca se ha realizado, en la película Rocky 5, en la parte final donde Rocky Balboa está en la calle peleando contra Tommy Gun, Rocky le dice a Tommy, no he escuchado la campana una round más, y esto te lo digo a ti también lector(a), te queda no solo un round más, también puede ser un set, un inning o tiempo; porque dejasteis ese sueño deportivo a un lado, ya eso no importa, hazlo realidad así sea por un día, un instante, si puede realizarlo, un juego de donde trabajas, o con los amigos, recuerda esas glorias del pasado, y sino las tuvisteis, puedes tenerlas, solo tú lo impides.

Quiero que en este momento, hagas una pausa de la lectura y pienses en ese instante de gloria, un gol un jonrón, un punto de ese deporte tuyo favorito, esa cesta del baloncesto; es increíble pero está a tu alcance de la hacerla realidad, sabes yo fui pre selección de artes marciales, tae kwon do, siendo cinta amarilla y no pude seguir por una lesión en el pie, esto me frustra si no hay duda, pero hice mi sueño realidad cuando tenía 20 años después me coloque mi uniforme de la época y estuve no en una competencia sino en entrenamiento con la selección de mi país, que fue para mí un momento extraordinario, se que podrás hacerlo solo está tu voluntad, busca y conseguirás estas a un paso, hazlo por ti, por tus hijos o solo hazlo.

Lesiones físicas.

Tener una lesión, en cualquier disciplina, esta siempre latente o puede suceder en cualquier momento, esto es una situación que muchos atletas han pasado y que en ocasiones, fue el final de su carrera, cuando se realiza deporte, se debe tener un equipo médico, y exigirle al atleta los exámenes pertinentes, porque existen condiciones mínimas para una actividad que puede ser que la persona no las tenga, como es el caso, de alguien quien tenga hernias discales.

Hay ciertos y determinados ejercicios como abdominales, los cuales no debe realizaros, en pesas las sentadillas, porque puede tener problemas en esa zona que hasta llegan a una operación y de peor manera a una lesión grave.

No todo está perdido, si tienes hernias discales u otras dolencias físicas, tu entrenador puede hacerte una serie de ejercicios acorde a tu situación, que por nada impedirán que realices tu entrenamiento y posterior competición, yo soy una de esas personas, tengo 4 hernias discales y fui a donde un medico experto en ejercicios físicos para personas en mi condición y he realizado innumerables deportes, los cuales me han traído grandes beneficios a mi salud y forma de ser porque con ello veo que nada es imposible.

Muchos atletas, no superan sus lesiones físicas, allí es importante la intervención psicológica, yo he estado ayudando a deportistas con lesión, donde trato la pos lesión con una serie de técnicas entre ellas la terapia subliminal e inteligencia motriz (que la explico más

adelante), dando unos excelentes resultados y haciendo volver con más fuerza y potencia al deportista.

En las lesiones es importante un buen equipo médico, entre ellos el fisioterapeuta que son personas con el conocimiento para tratar las lesiones, eso sí ten cuidado a quien buscas solo personas que sean especialistas.

Lesiones mentales.

Este tipo de lesiones, se creen que no existen pero son hasta las más difíciles de tratar, este tipo situación que puede venir de un pasado o situación, por ejemplo cuando se estaba menor de edad le decían a la persona no lo metan a jugar porque siempre perdemos cuando está en la cancha o campo, en la escuela un entrenador puede hacer igual de daño a un deportista cuando le dice no tienes condiciones o te llevamos porque la otra persona no ira.

Por experiencia propia, he estado presente cuando entrenadores que pueden tener años en la disciplina y en selección regional o nacional, dicen lo anterior y hasta cosas peores a los atletas.

Yo, tomo la anterior como una motivación para el deportista, lo enfoco en una meta de ganar, muchos es por demostrarles a los otros que si pudo a pesar de la adversidades y no creencia que podían, esto también lo señalo para personas con alguna discapacidad que por nada creen que pueden lograr metas deportivas, lector(a) si eres una de esas personas o tienes conocidos que por alguna discapacidad, están diciendo no puedo, ahora te digo si puedes, porque es importante la fuerza de voluntad, todo está en cada uno de nosotros, y muchos de orientados como así les digo, han visto a pesar de lo que esta en su mente y lo físico, como esa frustración la convirtieron en victorias, demostrándose a ellos mismos que si se puede, todo esta en tu corazón, porque el verdadero guerrero es uno mismo y está en ti, vamos levántate el campeonato y la meta te esta esperando.

La inteligencia motriz en el deporte.

Es enfocar el desarrollo integral del atleta, partiendo de la educación corporal o psicomotricidad. Es una disciplina que ayuda al deportista a tomar conciencia de su esquema corporal, gracias a los movimientos.

Cuando se ve una jugada, en el campo o cancha hasta se ve que sencillo, eso parece muy fácil hacerlo, luego lo hace uno mismo y que va no sale similar a lo visto, esto es porque como digo yo existen varios trucos de cómo hacerlo y todo tiene su método y aquí les traigo uno que es usar la inteligencia motriz, te pregunto esto es fácil para ti abrir la puerta de tu casa u oficina, y si tiene una forma tu la conoces porque lo haces a diario, cuando otra persona lo quiere hacer se le hace muy difícil y tú tienes que enseñarle paso a paso de puede abrir esa puerta.

Como hacer para que funcione, te daré unas maneras, allí vamos, cuando se lanza una pelota sea de cualquier deporte debe hacer de forma lenta para estudiar el movimiento luego de que este ya esta visto se empieza a hacer una cuenta de 1 – 2 – 3, el uno es inicio del movimiento, el dos la posición y el tres ya la pelota debe estar lanzada, de igual forma lo puedes realizar con cualquier técnica del deporte que estas practicando para muy sencillo.

El todo es práctica, cuando he estado con el futbol de campo hago apliquen esta técnica de como pegar el balón y la dirección que toma el mismo desde las diferentes forma que toma el pie hasta como el

balón es lanzado, más hincapié está hecho con el lanzamiento de penales, para el arquero le da mucho visión y práctica.

Observación.

Aquí esta, unas de la bases de un ganar o perder un juego, saber observar requiere de tiempo y los resultados son asombrosos, para esta técnica yo uso videos, donde se cambian cosas o de revistas las diferencias.

Todas las personas donde me involucrado deportivamente dicen que saben, observar y cuando doy la clase o un ejemplo de 25 detalles no dan ni con uno, un atleta debe saber observar a su contrario para así ver las debilidades y fortalezas que debe tener el mismo, anticipándose al movimiento, un entrenador debe tener a su asistente capacitado para esto, quien debe estar atento en el calentamiento y entrenamiento del equipo contrario, de sus posibles fallas y fortalezas las cuales serán un antes y un después de la estrategia que deben planear para ganar el partido o la competencia, me he dado por experiencia propia que esto es algo clave para una victoria y no derrota porque debes conocer al otro equipo o atleta en el caso de los deportes individuales.

Muchos de los errores, que se cometen, es cuando solo ven al otro equipo o atleta, en pleno juego o competencia, se de hacerlo en el entrenamiento con un equipo técnico, donde estén entrenados para observar, el asistente de entrenador quien vera la técnica, el preparador físico, que será quien vea las debilidades como cansancio, lesiones y el coach deportivo quien anotara las conductas de pasividad, ansiedad, agresividad de los deportistas; luego de esos

estudios y análisis se le presentara al director técnico o entrenador en jefe para que ese vaya haciendo las estrategias acorde para el triunfo.

Discapacidad.

Trabajar con personas, con alguna discapacidad física ha sido uno de mis mejores momentos, porque al principio es entrar en su mundo donde se sienten ilimitados pero cuando se abren hacia no solo el triunfo en su disciplina deportiva, sino que ven otras formas de destacarse y cuando practican el deportes lo hacen con un corazón muy grande, he visto como existen una mayor hermandad entre estos atletas que muchos sin su situación no tienen ni la tendrán.

Para entrar en el mundo de estas personas, se deben desarrollar técnicas como por ejemplo la confianza, debemos desarrollar una confianza que se basa en las potencialidades del practicante para así hacerlo un atleta, ser empático colocarse del lado de la persona, hacerle ver sus virtudes y nunca sus limitaciones, conocer su parte personal y buscar psicológicamente donde desarrollarlo más, en la forma deportiva, las técnicas que debe hacer para crear habilidades y destrezas que sean fundamental en lo físico y táctico.

En formas más simples, un atleta paralímpico es un ser humano que siente lo que hace y disfruta de los triunfos porque no solo la persona lo limita sino también su ambiente familiar que puede ser desarrollador de muchas creencias limitantes, usted que esta leyendo esto es de este tipo de atleta o tiene un familiar con discapacidad li felicito, porque puede ser campeón olímpico solo usted se pone los limites, se que puedes adelante y arriba.

Subliminal.

Aquí comienzo una parte que me ha dado excelentes resultados, lo subliminal, tengo autorización para realizar audios y videos subliminales donde voy directamente al subconsciente del atleta donde residen, muchas limitaciones y hasta situaciones o problemas que han colocado limitaciones, por ejemplo que de niño lo sobreprotegían y al estar juvenil o adulto, tiene miedo a estar fuera de su casa y esto hace que solo practique su disciplina cerca de su hogar.

Yo, hago audios donde, con diferentes mensajes no audibles con música de fondo preferida del atleta, es importante señalar que esta técnica es muy efectiva y tiene una duración promedio porque los resultados de inmediato y hay que saberla usar porque puede crear adicción debe estar realizada por un experto, yo estoy autorizado por ser orientador titulado; no deben ser mayor a 5 minutos y escucharlos como mínimo 2 veces al día, pero antes de realizarlos se toman previsiones como es: preparar previamente al atleta con diferentes frecuencias para que estas no le causen algún daño y adaptarla a la persona, por eso se debe hacer un seguimiento sobre lo subliminal.

Por mi experiencia, hacerlos forman parte del entrenamiento mental, como forma innovadora, esto puede hacer que el deportista sin estar en el campo o cancha: se entrene, porque su mente estará enfocada de forma subliminal.

Seguimiento.

Es de suma importancia, que todas las técnicas que se realizan deben tener un seguimiento del coach deportivo, con la persona que está ayudando, no es solo darla y ya, sino mantener un contacto diario entre ambas partes, reuniéndose por lo menos una vez a la semana, y mandándose mensajes, para determinar los cambios que hay en el deportista, estar presente en la disciplina que practica, preguntar a los técnicos y entrenadores si han notado cambios de forma favorable y de lo contrario no favorable.

Cuando, se comienza una relación entre coach y coachee, esto debe ser en confianza porque, es para que el atleta sea ganador(a), un campeón(a), esto se fundamente en el respeto entre ambas partes y sin intervención de otras personas, ya que es una realidad que muchas personas especialmente en el ámbito deportivo, no le dan la relevancia en la parte mental, sino que la dejan a un lado sin ver que esta es clave.

Yo, he tenido buenos resultados con el seguimiento que les hago a los pocos atletas que he atendido, ganando con ello un respeto y confianza, sin dejarlo que luego estén solos y ya porque vendrán otros, nunca deje de llamar o escribirle a la persona que ayudas porque esta de una forma u otra siempre te va a necesitar, porque tendrán victorias y derrotas en lo deportivo y personal, donde nos necesitaran y como siempre les digo allí estaré.

Trabajar con niños.

En las conferencias que he dado, es un tema que siempre me preguntan, porque existen a veces inconvenientes de cómo trabajar con niños(as), desde cómo tratarlos, si solo es para jugar sin importar ganar o perder, como hablarles; en fin una serie de formas que brevemente las contestare de forma directa por mi experiencia.

- Al hablar con niños colócate a su altura, llámalos por su nombre y apellido, si vas a darles instrucciones se lo mas preciso(a) posible.
- Nunca que se diga por ti perdimos, ni de tu parte ni de los otros niños.
- Al tener una derrota, cuando vuelvan a verse hablen de hacer ajustes no nombren lo sucedido.
- Ten tu equipo inicial o los principales, pero siempre rótalos para que ninguno se sienta ni más ni menos que los demás.
- Trata de por lo menos una vez al mes compartir con ellos un rato de óseo, en el lugar de entrenamiento.
- Ten buena comunicación con sus padres y representantes, realiza reuniones, mensuales con ellos para decirles los avances de sus hijos(as), que deben ir mejorando, que se sientan parte del equipo o selección.
- Si uno de los atletas se siente bajo de ánimo dile que si puede y tendrá su gran día, alientalo a seguir adelante.

El retiro.

Para un deportista, una parte difícil de su vida es el retiro cuando en su pasado las glorias, victorias y derrotas, para luego pasar muchos a entrenadores, otros a empresarios, pero esto se ve fácil pero para nada lo es.

Retirarse de lo que te apasiona, por las causas que sean, puede generar una gran depresión, desmotivación e incluso, falta de ganas de vivir; esto debe tratarse de inmediato haciendo que el ex deportista cree otra pasión en su vida, donde puede o no estar ligada al deportes que tanto le gusto y que fue su pasión; en estos momentos se debe buscar ayuda en los familiares que son parte fundamental en que la persona retirada este mas con ellos si están casados se debe hacer una entrevista previa con la esposa o esposo, donde se le darán una serie de sugerencia para estar con la nueva vida del deportista retirado.

Dejar el deporte, ver lo que paso en su pasado, son momentos nostálgicos de ver ese pasado, la juventud y el ahora, es momento de un antes y un después, pero si usted que esta leyendo, se retiro de un deporte por cualquier circunstancia de la vida siéntase orgulloso(a), de que pudo hacerlo, porque muchos no lo lograron, y sea un ejemplo para las futuras generaciones, de su familia y conocidos, sea un dador de esos conocimientos que lo(a) llevaron a estar en ese momento e instante, jamás se arrepienta, porque fue, es y será un atleta hasta el final de su existencia y más allá.

Recomendaciones.

- Darle importancia a lo mental.
- Que en tu equipo o selección este conformada por técnico, entrenador físico, coach deportivo, psicólogo y personal médico.
- Nunca te sientas menos que los de más ni tanto poco más, solo se tú.
- Has deportes porque eso es fortaleza pero sobre todo salud.
- Realiza la disciplina que te apasionada no la que otros quieran.
- No tengas excusa para hacer deportes.
- Aprende de las victorias.
- Jamás te sientas derrotado(a).
- Cada día en un reto da lo mejor de ti así nadie lo vea.
- Agradece las oportunidades que te da la vida.
- Si te caes levántate pero con más fuerzas.
- Todo es posible si lo crees.
- Ten voluntad que es la clave de todo.
- El mañana es hoy y es excelente para un nuevo comienzo.

Formatos

Inventario de la vida

¿Qué debo dejar de hacer ya?

¿Qué habilidades y talentos tengo sin desarrollar?.

¿Qué hago para ayudarme y para ayudar a los demás?.

¿Qué cambios debo hacer inmediatamente?.

La observación

Nota: Ve un video o de una revista los juegos de encontrar las diferencias.

Cuantas diferencias encontrasteis

Tiempo que te tomo el ejercicio

Que cambios en tu carácter tuvisteis:

Desesperación: ____

Ira: ____

Tranquilidad: ____

Observaciones:

Hambre de Triunfo

Para estar en la cima

Todo está en tu mente, si yo pude tú puedes

Gustavo Jaimes

Coach Deportivo

ISBN: 978-980-12-9388-0



9 789801 293880