

&gt;&gt; TALLER / COACHING DEPORTIVO

# El secreto está en la mente

## Calvià acoge un curso para mejorar el rendimiento en el deporte

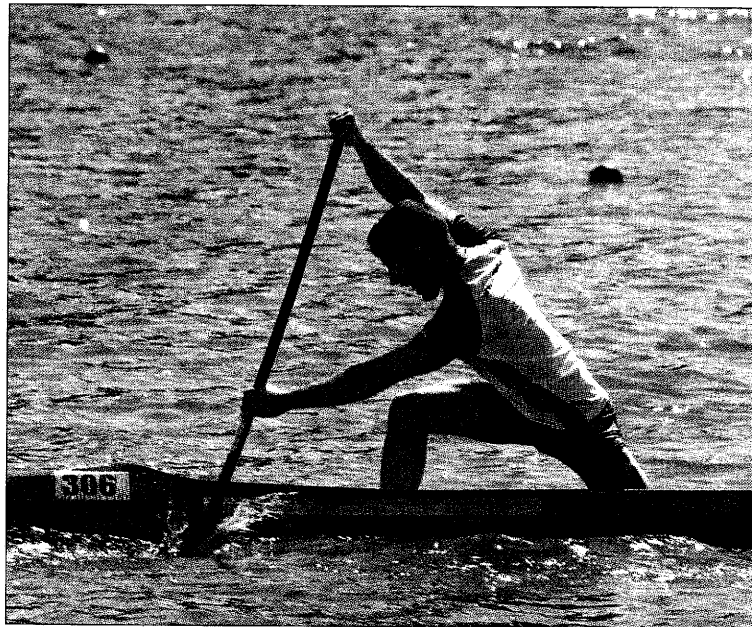
MALLORCA PRESS

PALMA

Palmanova acogerá por primera vez en Mallorca el 5 y 6 de octubre un taller de coaching deportivo con el fin de dar a conocer los fundamentos de todo proceso de coaching y herramientas para ayudar a deportistas (náuticos o de cualquier otra disciplina) a conseguir sus metas. Está dirigido tanto a entrenadores, como a deportistas y *coaches* profesionales que quieran aprender a utilizar este nuevo método para potenciar el talento de deportistas y así ayudarles a conseguir sus sueños o simplemente llegar un poco más allá de sus límites habituales.

Este taller, impartido anteriormente en Barcelona con gran éxito de participación, enseña de la mano de dos *coaches* profesionales -la catalana Montse Cascalló, su creadora, y la donostiarra, Virginia Creixell- no sólo en qué consiste un proceso de coaching sino también aporta ejercicios prácticos orientados a ayudar a potenciar la mente de los deportistas, enseñar habilidades comunicativas que mejoran su talento y muestra cómo conseguir conversaciones transformadoras con los deportistas o *coaches*, que en la jerga profesional es la persona que recibe el proceso de coaching ya sea deportista o entrenador.

El equipo formador de este taller comenta que está demostrado que cuando uno trabaja su mente y consigue alinear sus pensamientos, con sus emociones y acciones, lo que en jerga deportiva se llama «fluir», se nota inmediatamente el efecto. Prueba de ello, añaden, son los excelentes resultados conseguidos por Inglaterra en los Juegos Olímpicos de Londres, que ha sido el tercer pa-



El palista Alán Ávila, bronce en el último mundial de piragüismo.

is en conseguir más medallas del mundo. Los técnicos de las federaciones británicas reconocieron públicamente en la televisión BBC este verano que el coaching deportivo ha tenido mucho que ver en esos resultados, ya que Inglaterra es uno de los países pioneros en el uso de este método para potenciar el talento y alto rendimiento de sus deportistas, junto con Estados Unidos.

¿Por qué no trabajar para conseguir resultados extraordinarios usando este método también en Mallorca y otras comunidades de España? Eso es justamente lo que se propone conseguir este taller y el reto profesional del equipo formador.

El coaching es un método socrático que consiste en un proceso de acompañamiento personal en el que el coach ayuda en sesiones de una hora aproximadamente a la persona a explorar, ordenar y entrenar su mente para conseguir resultados ex-

traordinarios que uno mismo no puede conseguir por sí solo. El coach le hace de espejo al deportista y le ayuda no solamente a ser consciente de lo que pasa dentro de su cabeza, es decir a tomar conciencia de sus procesos mentales, sino a aceptar su responsabilidad en el proceso del cambio que quiera conseguir y finalmente forjar su propio plan de acción a medida, según sus capacidades y habilidades personales e intransferibles.

Este método utiliza diferentes técnicas de psicología y PNL (Programación Neurolingüística) en la mayoría de los casos, para cambiar algo que ya no te vale o que ya no quieres tener más en tu vida.

Una de sus premisas dice, «el que hace siempre lo mismo, consigue siempre el mismo resultado».

Para más información e inscripciones: [virginia@coachingcomunicacion.com](mailto:virginia@coachingcomunicacion.com)