

Fortaleza mental, la clave para alcanzar los objetivos deportivos

jueves, 22 de julio de 2021

La práctica deportiva, tanto profesional, como amateur o recreativa, requieren de fortaleza mental en el momento decisivo para alcanzar los objetivos. Estar preparados para hacer la diferencia en el momento decisivo de una final, en un sprint o simplemente completar una competencia o un recorrido, es algo que excede al entrenamiento y la preparación técnica para la adecuada realización de una práctica deportiva.

“Hoy sabemos que una mente fuerte es más que solo voluntad y habilidad, y es necesaria para alcanzar el éxito y que este sea duradero. La mente interviene en un 80% en el logro de objetivos. Si el atleta no sabe administrar sus pensamientos, emociones, conversaciones internas, y o interpretar la realidad, todo se volverá más difícil y pesado para él. Es fundamental preparar al deportista para que pueda identificar y manejar sus procesos internos, y que no sea víctima de ellos”, afirma Leonardo Espinosa, coach deportivo, que trabaja con atletas de distintas disciplinas de nuestra región.

La pregunta que surge ante lo novedoso de esta nueva disciplina es ¿qué es el Coaching Deportivo? Espinosa nos responde que “es un proceso de acompañamiento que ayuda al deportista y/o al equipo a desatar su máximo potencial desde la preparación mental, en el que se brindan entrevistas individuales con cada deportista, charlas grupales y capacitaciones al equipo. Como también al cuerpo técnico si se requiere”.

Señala también que “el coaching deportivo ayuda a detectar todo lo que es interferencia entre lo máximo que puede ser y lo que la persona es. Hay un componente que es el mental, que es el que limita o no a la persona. Esas conversaciones internas, lo que se dice a sí mismo. La idea es que no esté limitado, se lo ayuda a trabajar en su mente y que tenga seguridad y fortaleza” y aclara que “no es sólo para el atleta profesional, es para cualquiera que quiera superarse”.

Algo importante que destaca Espinosa es que se trabaja con atletas que compiten en deportes individuales –aunque aclara que siempre hay un equipo detrás en la preparación y apoyo al competidor- o en equipo. En los deportes en equipo el atleta se enfrenta a una doble presión porque debe ganarse el puesto, en la consideración del cuerpo técnico, en cada entrenamiento compitiendo con los jugadores que ocupan su misma posición.

“Qué te pasó después del juego, en qué te quedaste pensando, cuáles son tus preocupaciones hoy”, son algunas de las preguntas sobre las que se trabaja. Con el coaching deportivo se aumenta la autoconfianza, se identifican los pensamientos limitantes, se trabaja en las ideas negativas, en la mentalidad de equipo y compromiso con el grupo, en la identidad con la institución y en el manejo de la presión y el estrés, que son decisivos en momentos clave de la competencia.

Espinosa destaca que se trata de un proceso y que los resultados tienen su impacto en la vida cotidiana, ayudando a las personas en otros ámbitos de su vida, no sólo en el ámbito de su práctica deportiva.

Entre otras cosas, el coaching deportivo ayuda a acelerar el proceso para lograr mentalidad de unidad y equipo, crea más compromiso con el grupo para las decisiones y que el atleta esté concentrado en su objetivo y detecte la pérdida de atención. También a reencauzar los miedos y presiones propias y del entorno, a entender el fracaso como oportunidad y capitalizarlo para superarse y no frustrarse y a reforzar valores como el respeto, la humildad y la gratitud con el cuerpo técnico.

Finalmente señaló que el coaching deportivo “es un acompañamiento constante que colabora con las diferentes etapas

que el deportista o equipo irá a atravesar. También se pueden realizar intervenciones especiales o capacitaciones ocasionales, pero no es lo recomendable”.

Leonardo Espinosa es coach profesional acreditado por Udemy, especializado en coach deportivo por la International Coach Federation (ICF), entrenador personal y fitness, entrenador en musculación, coach de vida (Udemy) y vocacional (ICF),entrenamiento en Coaching Ontológico por la Axon Training, certificado en psicología del deporte para el desarrollo de atletas por la Barca Innovation Hub Universitat del Club Barcelona y diplomado en Psicología del Deporte por el Instituto Universitario River Plate y la Universidad FASTA.

Quienes quieran recabar mayor información pueden entrar en la página web [www. coachleoespinosa.com](http://www.coachleoespinosa.com) o en Facebook o Instagram como Coach Leo Espinosa.