



Valentín Urriza, coaching deportivo



LVM

El coaching deportivo es un proceso de entrenamiento y un aprendizaje para que el deportista haga emerger sus habilidades y capacidades, traduciéndolas en éxitos deportivos. Para conseguirlo es necesario trabajar no solo la parte física, técnica y táctica, sino también la mental. En este camino hasta lograr los objetivos, es fundamental la labor como coach del tafallés Valentín Urriza, quien atesora una amplia formación y experiencia en el acompañamiento deportivo.

¿Qué es el coaching deportivo?

Es un proceso de entrenamiento y aprendizaje, que consiste en despertar el talento y los recursos del deportista o entrenador para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y personal, eliminando los obstáculos internos a través del establecimiento de un plan de acción (cambio) para la consecución de metas u objetivos.

¿Y a quiénes va dirigido?

A todas las personas relacionadas con la práctica del deporte: deportistas y entrenadores, pero también a los árbitros, jueces deportivos, técnicos adjuntos, dirigentes deportivos... Se puede trabajar directamente con el deportista o entrenador de manera individualizada. En otras ocasiones la aplicación del coaching puede ir conjuntamente con diferentes programas de entrena-

miento, trabajando estrechamente con entrenadores, técnicos, preparadores físicos, etc. Y también se puede trabajar en colectivo, globalmente, directamente con el equipo.

¿Para qué sirve?

Para todo tipo de situaciones y/o procesos relacionados con el deporte. Por ejemplo, el manejo de las emociones, la ansiedad, la concentración, aumentar la confianza y la seguridad en sí mismo/a, la autoestima y la seguridad, superar situaciones de bloqueo, la motivación e implicación, generar valores como el esfuerzo, la constancia y el trabajo, mejorar la capacidad de liderazgo, la comunicación, crear equipo y que desarrolle su compromiso para conseguir los objetivos propuestos, fair-play, el manejo de las diferentes fases competitivas y resultados, las lesiones... También se pueden abordar, como señalaba antes, diferentes programas de entrenamiento, así como aspectos de organización, estructurales y estratégicos encaminados al terreno directivo.

¿Cuál es tu labor?

Guío y acompaño al deportista durante el proceso de coaching para que consiga la motivación necesaria y pueda lograr sus objetivos. Es el deportista el que, con ayuda de su coach, consigue sacar de su interior la implicación y la voluntad. Cualidades básicas para afrontar y superar sus puntos débiles y potenciar los fuertes. El límite de nuestro potencial es imposible alcanzarlo de manera improvisada y solitaria, solo la propia persona puede llegar a él, pero debe tener un guía en diferentes procesos o fases de su vida, en nuestro caso la deportiva. Hoy a este guía lo llamamos coach.

¿Qué beneficios tiene?

El coaching deportivo aporta diferentes beneficios para los deportistas: ayuda a conocerse mejor, a planificar de manera realista, a superar creencias que nos impiden avanzar, a aprender de los errores, identifica áreas de mejora, permite alcanzar el máximo potencial, favorece la gestión de las emociones, aumenta la motivación, la autoconfianza, la concentración y aumento del rendimiento, reduce la frustración, potencia el liderazgo y mejora la cohesión grupal •

Valentín Urriza
COACHING DEPORTIVO

M. 689 594 107

info@coachdeportivovurriza.com

www.coachdeportivovurriza.com