(Articulo para la Revista Olímpica del Comité Olímpico Colombiano)

TU MEJOR MARCA

Lograr la mejor marca, sea deportiva o personal, es un reto estimulante a la vez que honesto, tanto con nosotros mismos como con aquellos que confían en nosotros y en nuestras capacidades. Y lograr tu mejor marca **requiere un plan**, que como vamos a señalar puede contener algunos matices que quizás no hayas contemplado todavía.

En primer lugar, para llegar hasta ahí es necesario hacerse una sencilla pregunta **¿estás dando lo mejor que tienes?** ¿estás consiguiendo tu mejor marca o te sientes cerca de ella? ¿crees que puedes conseguirlo? La respuesta está en consonancia con la pregunta y también es sencilla: si crees que puedes lograrlo tienes razón y si crees que no puedes también tienes razón, como se dice con frecuencia en coaching, porque conseguir tu mejor marca **depende** de ti y **sólo de ti**.

Esto es aplicable tanto a nivel de deportista así como de entrenador y por supuesto a nivel personal. No sabemos con certeza si ~~eso~~ te va a permitir ganar la competición que deseas o ser mejor que otros, pero sí sabemos que ~~eso~~ te va a reportar muchos éxitos en todo lo que hagas, te permitirá **superarte día a día** y por tanto serás mejor que tu versión anterior, la de hace un día, un mes o un año antes. Has superado a tu antiguo yo, tu anterior marca y vas en búsqueda de la mejor, paso a paso, reto a reto. Todo un desafío, y ¡toda una ilusión! Una nueva versión de ti mismo constantemente actualizada, **siempre tu mejor versión**, ¿a que apetece?

- *Lograr tu mejor marca requiere un plan.*
- *¿Estás dando lo mejor que tienes?*
- *Depende sólo de ti.*
- *Superarte día a día*
- *Siempre tu mejor versión*

Para conseguir nuestra mejor marca hay distintos caminos que en ocasiones pueden ser desconocidos. El coaching nos muestra varias herramientas y metodologías que no sólo pueden ser inspiradoras sino que finalmente confluyen en un **plan sistematizado para medir y evaluar los resultados**. Para llegar ahí antes hay que construir el camino mediante unos pasos que estén al alcance de cada uno y permitan **ahuyentar las excusas** y justificaciones, esos fantasmas que se apoderan de nosotros cuando no estamos centrados ni ilusionados, es decir cuando nos encontramos inmersos en nuestra peor versión. Cuando hemos reunido la **energía y confianza** necesaria, nuestro objetivo se percibe muy nítido, sin apenas interferencias y mucho más cercano y alcanzable de lo que imaginamos. Esto es crucial en el mundo el deporte pero también en la vida. El deporte nos facilita muchos aprendizajes que podemos transferir al campo personal y profesional, ya que el rendimiento se tiene que dar en situaciones de máxima tensión, en un momento concreto donde el deportista tiene una única oportunidad de dar lo mejor que tiene. Esa es su grandeza y, si no hay aprendizaje, también su fracaso.

- *Plan sistematizado para medir y evaluar resultados*
- *Ahuyentar las excusas y miedos*
- *Percibir nuestros objetivos desde la energía y la confianza*

Mi experiencia en procesos de coaching con deportistas tanto de élite como de base me permite constatar que **"sentir y visualizar" el objetivo** es un punto crucial sobre el que construir los demás pasos para realizar un Plan de Acción y Aprendizaje (**PAA) efectivo y resonante**. A partir de ahí el trabajo se basa en abrir vías que permitan al deportista y a la persona acceder a la energía positiva que pueda captar para estar centrado y motivado. De esta forma se van cubriendo las metas que conducen hacia el objetivo.

¿Y qué nos permite captar esa energía positiva para estar centrados y motivados?

Sin duda hay varios factores que intervienen en este proceso y uno de los principales tiene que ver con las emociones.

Habría por tanto que facilitar al deportista y a la persona, situaciones que le **conecten con emociones positivas**, ya que le serán más favorables al aprendizaje y al desarrollo, minimizando las situaciones que le atraigan emociones negativas.

Numerosas investigaciones (Richard Boyatzis) apuntan que la conexión con situaciones que produzcan tensión y miedo genera emociones negativas y estrés, lo cual libera cortisol, una hormona que favorece la ansiedad y el cansancio físico y muscular. Desde ahí se provocan bloqueos y falta de apertura hacia el desarrollo, y estamos

privados o cuando menos limitados a acceder a nuestros mejores recursos, tanto físicos como mentales.

Por el contrario estamos en condiciones de dar lo mejor que tenemos, si conectamos con emociones positivas que activan nuestros circuitos neuronales liberando hormonas como la oxitocina y la serotonina, que dan **mayor vitalidad y energía** lo cual nos pone en condiciones de acceder a la mayoría de nuestros recursos, explotar el potencial y por tanto desempeñar el máximo rendimiento.

Desde estas condiciones ya estamos en el mejor camino para encauzar el **PAA** que nos permita alcanzar los objetivos retadores perseguidos, y ahora la clave es que el plan cumpla con unas premisas básicas pero también personalizadas para cada uno.

Este plan además ha de cumplir con las características consideradas básicas de un objetivo bien formulado, y en la formación de Coaching y Liderazgo Deportivo realizada en el Comité Olímpico Español y la Federación Española de Fútbol lo hemos adaptado al deporte bajo las siglas **REMATA**, donde hemos incorporado, en base a la experiencia, un factor determinante que no suele estar contemplado en los demás planes: que el plan sea atractivo y apetecible de poner en práctica.

El objetivo y el plan por tanto ha de ser:

- **R**esonante
- **E**specifico
- **M**edible
- **A**lcanzable
- **T**emporal, acotado en el tiempo
- **A**tractivo y apetecible

Esta última variable que parece tan obvia es una de las claves a la hora de construir un PAA que marque las diferencias respecto a lo que los demás hacen y a la consecución de los resultados. Para ello requiere algunas dosis de **creatividad** y sobre todo de **adaptar** el PAA a las necesidades y deseos de cada deportista y de cada persona. Servirá de propulsor a su motivación e ilusión, manteniendo e incrementando el nivel de energía necesaria para lograr resultados exitosos. Por ese motivo no es suficiente una receta estándar y tampoco se trata de un asesoramiento o mero entrenamiento sino que aquí es donde el **coaching a medida de cada deportista, entrenador y persona** marca las diferencias que impulsan la motivación y los resultados.

En definitiva conseguir tu mejor marca significa dar lo mejor de ti en cada momento, conectar con tu mejor energía y minimizar o eliminar las limitaciones y bloqueos que te impiden mostrar tu mejor versión.

Por tanto estamos hablando también de liderazgo, de **liderarse a uno mismo** en primer lugar y de **acceder a los mejores recursos** de cada uno para liberar todo el potencial que aún está dentro. La fijación de unos objetivos estimulantes, obtener la energía necesaria para el camino y diseñar un plan a medida y atractivo serán hitos fundamentales para obtener nuestra mejor marca.

Recuerda que todo esta dentro de ti, es solo cuestión de descubrirlo, mostrarlo al mundo y disfrutarlo!

Juan Carlos Alvarez Campillo
Liderazgo Transformador
Coach Senior Profesional (Ejecutivo, Deportivo, Personal y Organizacional)
www.juancarloscampillo.com

2013