

# Ingredientes Para SER Un Entrenador Existoso

## Tercera Charla Virtual de Entrenadores

En todo el mundo, 8 de abril de 2020



Entrenador Sergio Lopez Miro



s e r g i o

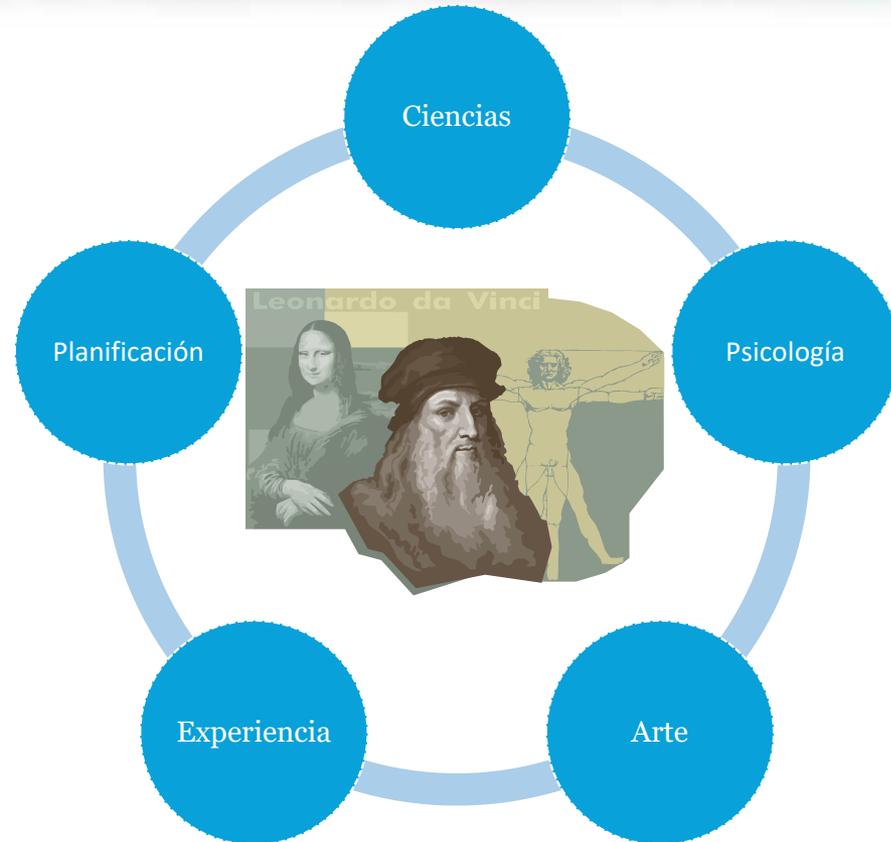
l ô p e z

OLYMPIC SWIMMER | OLYMPIC COACH

# Ingredientes para ser un entrenador exitoso



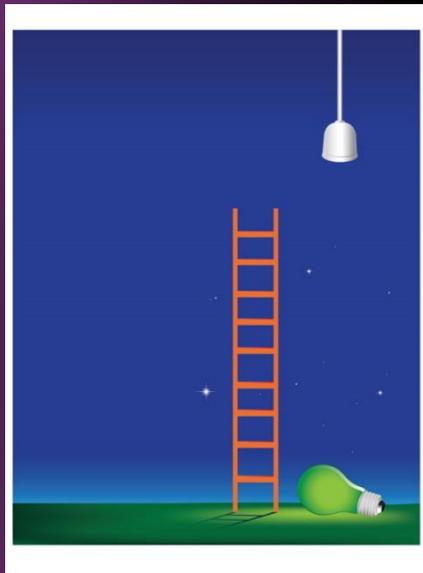
- Ciencias
  - Fisiología
  - Metodología de Entrenamiento
  - Nutrición
- Psicología
  - Comportamiento humano
  - Estrés / Estresores
  - Entendiéndose a sí mismo
- Arte
  - Expresándose
  - Soñar Despierto
  - Convierte tu sueño en realidad
- Experiencia
  - Nadador
  - Entrenador
  - Ser humano (edad)
- Planificación
  - Temporadas
  - Tiempo de Reflexión diaria
  - Tiempo familiar



# No tengas miedo de lo desconocido ...



**Sueña Despierto!**



**Piensa!**



**Hazlo Realidad!**



# ... ÉXITO!



# ¿Por qué creo en mí mismo?



- He estado en el agua desde que nací.
- He estado expuesto al éxito y al fracaso.
- Prefiero creer en lo que siento que hacer lo que otra persona piensa.
- Si dudo, mis nadadores dudarán.
- Debido a tantos años de estar cerca del agua, nadadores, entrenadores y competiciones, he recopilado mucha información en mi cerebro y en mi mente.
- Ahora es el momento de pensar, sentir, analizar y desarrollar mis pensamientos para compartir y crear el éxito.

# Limitación es sin limitación



- Romper el récord mundial significa que nadie más en la historia de la humanidad ha ido tan rápido. Para alcanzar ese nivel, el nadador y el entrenador han hecho cosas en el agua y fuera del agua que nadie más ha hecho.
- Lo primero es CREER que el récord mundial no tiene límite ;-)
- Lo segundo es cambiar y adaptarse a lo que te dice tu instinto.

# Lo que compartiré contigo



Hoy quiero compartir mis pensamientos y experiencias que me han ayudado a evolucionar y moldearme como entrenador en los últimos como mínimo 40 años:

Ingredientes para ser un entrenador exitoso

- Nadador = Persona = Éxito
- Fisiología - Simple lo hace!
- Psicología
- Metodología - Planificación a largo plazo y temporada
- Mis pensamientos y trucos personales ;-)

# Puntos más importantes que compartiré



Estas son algunas de las cosas clave que siempre tengo en mente y que sin duda me han ayudado a ser un entrenador tan exitoso como lo soy. Todo lo que comparto con vosotros proviene de mis experiencias personales y de cómo esas experiencias (buenas y no tan buenas) han moldeado mi proceso de pensamiento. También las herramientas que uso para ayudar a los nadadores, entrenadores y padres que se cruzan en mi camino en esta vida.

- Lo más importante:
  - **"PENSAR-FORMAR-CREAR UNA PERSONA ENTERA"**

# Puntos más importantes que compartiré



- "El coaching no es una profesión ES UNA VOCACIÓN"
- El bi-producto de cuidar a una persona-nadadora de manera holística es "NADAR RÁPIDO".
- Debes entender qué tipo de entrenador que eres: aprender a nadar, grupo de edad o alto rendimiento.
- Estudia los conceptos básicos de la ciencia (sistemas de energía) pero recuerda que no es cuánto aprendes constantemente lo que lo ayudará a tener éxito. Es cómo creas tu pensamiento y lo aplicas a diario.

# Puntos más importantes que compartiré



- Estudia las mejores técnicas. Mira videos, toma notas pero también comprende que cada individuo es diferente y, a veces, lo que dice la regla no funciona para ciertas personas y no hay nada que pueda hacer (por ejemplo, Joseph).
- Crea tu "PROPIO PROCESO DE PENSAMIENTO" tu propia receta. No intentes lo que hace otro entrenador exitoso. Recuerde que puedes seguir paso a paso cómo hacer una determinada receta, pero lo que la hace excelente es la forma en que "TU" mezclas esos ingredientes.

# Puntos más importantes que compartiré



- Cada día, tómate 10 minutos al final del día antes de irte a casa o de camino a casa para ver cómo fue el día, qué debes hacer mañana y cómo lo harás. Te ayudará a entender cómo va su proceso.
- Planifica el tiempo en FAMILIA, o si eres soltero, asegúrate de planificar el tiempo para TI.
- Nunca tengas miedo de hablar y educar a los padres sobre la natación y el proceso por el que atraviesan sus hijos. Los padres necesitan saberlo. Pueden ser tus mejores aliados.

# Puntos más importantes que compartiré



Como Entrenador Jefe lidera con el ejemplo y:

- Cree un entorno que fomente la enseñanza, el aprendizaje y la sinergia continuos de TEAM.
- Empoderar a tus entrenadores para que sean lo mejor que puedan ser. Incluso si eso significa que son mejores que tú.
  - Dales responsabilidad y haz que rindan cuentas.
- Enseña / comparte tanto como puedas.
- Aprende constantemente de tus entrenadores:
  - Que el lo que puedes hacer mejor.
  - Qué no hacer o lo que no quieres hacer.

# Puntos más importantes que compartiré



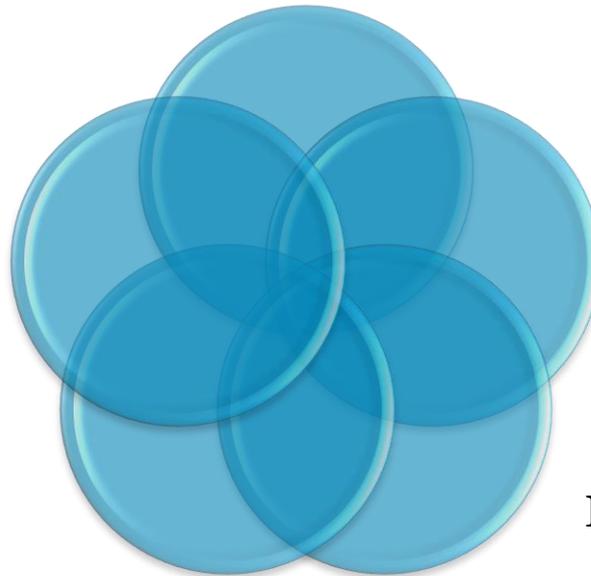
- Aprende constantemente de tus nadadores. Ellos son los que tienen el talento y las respuestas a sus preguntas. Siempre les digo a mis nadadores:
  - "Siempre aprenderé de ti no solo de tus palabras, sino por la forma en que desafías mi proceso de pensamiento todos los días y con la forma en que te desempeñas en cada entrenamiento y competición"

# En pocas palabras



**Arte -  
Exprésate.**

**Ciencia:  
aprende los  
fundamentos  
y piensa fuera  
de la caja.**



**Experiencia:  
confía en su  
instinto.**

**Psicología:  
siempre se  
observador.**

**Planificación:  
manten tu  
rumbo.**

# El camino de éxito de Sergio



# Preguntas y Respuestas



## ¡GRACIAS!

*Pinnacle Racing*



**VIRGINIA TECH**  
SWIMMING & DIVING



[coachsergiolopez@gmail.com](mailto:coachsergiolopez@gmail.com)