

## Introducción

El Coaching actualmente en España es un mercado en expansión y auge en el mundo de la empresa, la educación, la salud, el deporte...

En cualquier área en la cual apliquemos esta metodología resulta claramente comprobable de los beneficios que aporta en la **mejora del rendimiento** a nivel individual y de equipo.

En los distintos medios informativos (radio, televisión, prensa) llevan tiempo haciéndose eco de los beneficios y ventajas de la aplicación del Coaching.

## Presentación

PCM Coaching nace con la idea de solventar dificultades y problemas en la labor que llevan a cabo entrenadores, deportistas y equipos dentro los distintos clubes.

PCM Coaching se complace en ofreceros su propuesta de servicios de Coaching y formación para dar soporte a socios y equipos de la Federación Aragonesa de Triatlón, para que logréis vuestros objetivos de mejora en cuanto al rendimiento, crecimiento y desarrollo de vuestros equipos.

## ¿Qué es el Coaching Deportivo?

El Coaching Deportivo es un proceso de acompañamiento para entrenadores, jugadores y equipos en un proceso de autoconocimiento y desarrollo personal, donde se establecen objetivos sólidos, se identifican y trabajan factores que incrementan el rendimiento deportivo, y se adquieren recursos para superar obstáculos, y afrontar con éxito la competición.

## Dificultades para entrenadores, triatletas y equipos.

Entre las **dificultades** que podemos encontrar en la labor que desarrollan entrenadores, triatletas y equipos:

- 1.- Falta de confianza, motivación y seguridad en uno mismo, apareciendo dudas y limitaciones que frenan el óptimo desempeño deportivo.
- 2.- Manejo de situaciones de estrés y conflicto dentro del equipo.
- 3.- Desequilibrio entre la vida deportiva y personal del triatleta (planificación horas).
- 4.- Planificación inadecuada de entrenamientos equilibrados para las tres disciplinas.
- 5.- Nutrición y dieta desequilibradas.
- 6.- Objetivos y valores personales y de equipo sin definir adecuadamente.
- 7.- Problemas de comunicación dentro del equipo.

## ¿Qué beneficios aporta el Coaching Deportivo?

Entre los **beneficios** que podemos destacar:

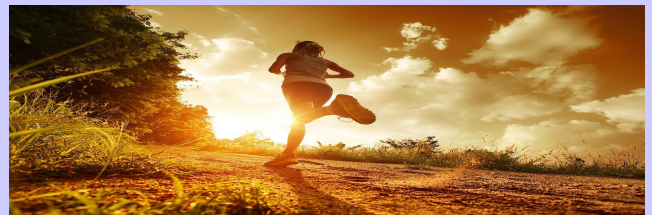
- 1.- Máximo rendimiento de triatletas y equipos.
- 2.- Mayor motivación, seguridad y autoestima.
- 3.- Fijación de objetivos a largo, medio y corto plazo.
- 4.- Eliminación de obstáculos que impiden el máximo desempeño deportivo.
- 4.- Gestión adecuada de las emociones previas a una competición.
- 6.- Equilibrio entre la vida personal, profesional y deportiva.
- 7.- Mejora de la comunicación y relaciones dentro del equipo.



## Marco de actuación de PCM Coaching

El marco de actuación de PCM Coaching para la consecución de los beneficios que aporta el Coaching Deportivo es mediante:

- 1.- **Formación:** Charlas, conferencias y cursos para entrenadores y equipos. (liderazgo, técnicas y herramientas de Coaching Deportivo, planificación...)
- 2.- **Servicios de Coaching Deportivo** con triatletas, entrenadores y equipos.



## Contacta

Contacta sin ningún compromiso con nosotros para cualquier consulta o presupuesto sobre nuestros servicios en la dirección de correo y teléfono que te indico a continuación.

Disponemos de **descuentos especiales para socios y equipos** de la Federación Aragonesa de Triatlón.

**Sergio Juan Redondo**  
[sergiojuan@pcmcoaching.com](mailto:sergiojuan@pcmcoaching.com)  
654 83 73 66