

### Bitácora del Viaje día 3.-

Inicio el congreso y ha sido realmente espectacular, se inicia en punto de las 09:00 hrs y se llevan tres platicas antes de la comida que es a las 13:00 hrs:

1.- Presentación del Programa tentativo, miembros participantes y entrega de reconocimientos.

2.- Coaching Generation Z - Piritta Maja

Piritta nos brindó una explicación de los procesos de aprendizaje de cada generación, desde la generación X, a la Y y ahora la Z. Retos de aprendizaje, rangos de atención, y como aquella tan famosa frase:

“Cuando yo era joven...”. ¡¡¡¡¡Simplemente no sirve!!! Ellos están viviendo una realidad completamente diferente a la que vivimos nosotros, de hecho su mundo puede estar dividido en 4 o 5 mundos virtuales y el Bowling solo es uno de esos mundos.

Que básicamente existen tres tipos de adolescentes con los cuales lidiamos todo el tiempo:

A) Talented Throwers: Gente con mucho talento y facilidad, son buenos en todo lo que hacen y son difíciles de coachear, no les gusta trabajar fuera de su zona de confort.

☹ Athletic Thinkers: Tienen buena actitud hacia el trabajo duro sobre todo en momentos difíciles, su mayor arma: el juego mental, no tiene mucha facilidad para jugar.

C) Social Bowlers: Solo quieren hacer lo que los otros hacen y están contentos con el simple hecho de estar ahí con el grupo.

3.- Metodología aplicada al Deporte. Pedro Merani.

Nuestro gran amigo Pedro nos explicó como balanceo las cargas de trabajo en el programa a largo plazo que llevo a la selección de Qatar a ser la campeona mundial.

Para lograrlo primero tienes que establecer de manera clara y concisa cuál es tu meta y después escribir una ruta crítica en sentido contrario hasta que llegues a tu momento actual, de esta manera sabrás cuanto tiempo tienes para cumplir, y establecer en cada etapa que es lo que necesitan tus atletas para seguir su crecimiento.

Terminamos a las 12:00 del día y nos fuimos a comer:

El sistema que utilizan en estas conferencias se divide por la tarde en talleres y más trabajo de campo que teoría, ¡¡¡¡¡así que a echar a perder gente!!!

Lamentablemente muchos de los cursos se llenaron mientras yo estaba dormitando en mi vuelo de Helsinki a Vaasa y cuando aterrizamos ya solo encontré espacios donde me dejaron (¡¡¡¡¡por culpa de la Schwarzenegger, no caí en cuenta que escogí todas las pláticas psicológicas para hoy y después de comer y con jet lag!!! Mala combinación.

Afortunadamente descubrí una manera infalible de dormirme en clase:

- Mucho Café (realmente el café no me hace nada ni me quita el sueño, pero...)

- Es por todo bolichista que, si tienes ganas de orinar, aguantes todo lo que puedas porque: “The more you hold, the more you strike”

- Así que aplique la misma, ¡¡¡¡¡me fui a parar en la parte de atrás y aguante, aguante, aguante... cero Jetlag!!!

Talleres por la tarde:

Act To Focus, Louise Somne Schjelle.

Nos habló sobre la rutina pre disparo y porque algunos jugadores se tardan tanto, de hecho, cuando el atleta sabe que es lo que tiene que hacer es bueno tardarse de hecho es recordable sin embargo si no tiene ni idea, dicho tiempo extra solo creará más dudas.

La mente funciona así, si tenemos el control nos sentimos seguros. Nuestras emociones determinan nuestro rumbo o como nos comportamos.

Los campeones no piensan igual todo el tiempo, si bien la rutina de disparo es la misma, el pensamiento cambia sutilmente acorde a cada situación.

Motivación, Perseverancia y Resilencia, Muriel Verbruggen.

Nos explicó la diferencia entre una Programación Mental Creciente (Grow Mindset) versus una Programación Mental Arreglada (Fix Mindset). De cómo nuestras preconcepciones nos dañan, como el equipo puede sufrir y quedarse cerca de lograrlo, de como un el crear un ambiente de Grow Mindset permite a los atletas un mejor desarrollo y crecimiento.

Si alguien te comenta alguna frase como:

“Es que yo no sé hacer eso...” a lo cual le contestamos “TODAVÍA” pero no significa que no lo lograras.

Transformational Championship Coaching, Dr. Dean Hinitz

El Dr. Dean nos explicó que el antídoto de la presión es la conectividad.

En una ocasión pusieron un anuncio en el New York Times solicitando un puesto en específico en la compañía X, con sueldo base de 40,000 dólares al año, en otra página pusieron otra vez el anuncio, mismas palabras, mismo texto y toro, sin embargo, el sueldo era de 100,000 resultado: “La Gente que se presentó a un anuncio no fue al otro!” ¿Por qué? Porque sabían que ellos no pertenecían a ese grupo, ya sea que no creían que merecían ganar tanto o no merecían ganar tan poco. Así que debemos establecer un programa y que nuestro atleta tenga una gran conversación interna donde establezca claramente que el “pertenece “a este evento.