L'allenamento educa

Come usare il coaching per educarsi al successo

Riuscite a immaginare di poter vincere una qualunque gara sportiva fidandovi solo della vostra passione e della vostra innata abilità atletica?
Certamente vi viene naturale sorridere…sappiamo tutti benissimo che i più grandi campioni non sono nati campioni ma lo sono, invece, diventati nel tempo.
E certamente è per noi altrettanto naturale pensare che qualsiasi grande protagonista dello sport sia divenuto tale sicuramente grazie al talento, alla volontà ma anche ad un **costante e mirato allenamento** fisico e agonistico.
Allenamento condotto per intervenire in forma pianificata e orientata sulle **capacità di esprimere le migliori prestazioni** in una situazione di competizione sportiva.
Rapidità, forza, resistenza, mobilità articolare, equilibrio, orientamento, anticipazione, capacità di adattamento e di reazione, senso del ritmo: sono esempi di capacità che, in base al tipo di risultato sportivo che si vuole raggiungere, vengono stimolate e migliorate proprio con un programma di allenamento specifico.
E' proprio con questo sapiente dosaggio di stimoli allenanti che **il corpo viene educato a reagire**, a variare il suo stesso equilibrio biochimico, per adattarsi, affrontare al meglio e superare futuri carichi dello stesso tipo.
Educare il corpo significa, perciò, dargli una serie di regole di comportamento per aiutarlo a far emergere, liberare e **far venire alla luce un'abilità** che sino a quel momento era nascosta.
Riuscite, ora, a immaginare quanto possa essere importante un buon piano di allenamento per raggiungere un qualsiasi risultato, non solo nello sport?
Infatti, come importanti studi dimostrano, cambiare il proprio comportamento porta progressivamente a modificare e migliorare anche il proprio carattere, il proprio stato emozionale, il proprio benessere, il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni.
Perciò, nella vita come nello sport, è importante trovare un buon allenatore, un coach capace di indirizzare in maniera funzionale l'allenamento.
Seguire un percorso di coaching può essere determinante per prendere coscienza dei propri reali obiettivi, e poter pianificare le azioni più efficaci per mobilitare le energie utili per raggiungerli.
Non a caso, già la parola coaching rimanda al concetto e al valore di allenamento.
Il coach diventa così – come sanno bene quanti hanno già sperimentato l'efficacia di questa straordinaria metodologia formativa - il nostro miglior allenatore, colui che con competenza, professionalità e buon senso, guida prima la persona a riconoscere le sue potenzialità, le sue esigenze, le sue aspirazioni, e la sostiene poi con fiducia e discrezione, aiutandola a pianificare le azioni concrete per ottenere risultati di successo.
Azioni concrete che diventano, appunto, quelle **nuove, buone abitudini** capaci, giorno dopo giorno, di farci cambiare per rispondere sempre più positivamente alle diverse sollecitazioni che il lavoro e la vita ci offrono.
Se siete alla ricerca di un buon coach, telefonate alla Agape Consulting e **prenotate un primo incontro gratuito di coaching**: affidarsi ad un trainer esperto e qualificato è la miglior premessa per arrivare sul gradino più alto del podio!

Raimonda Farris

Àgape Consulting S.A.S. di Fancellu Massimo A.P. & C.
Via Turritana, 20 - 07100 Sassari - Tel. 079/233476 – Fax 079/2006184 - www.agapeconsulting.it - maxfance@tiscali.it
P.IVA 02024820900