



"Autolideratge i rendiment"



Fundació Sinergia
Esport, Empresa i Educació



Experiencia de 2012

- 33x semanas de preparacion
- 17x semanas de optimizacion
- 12x competiciones / 9x en piscina de 50m
- 4x concentraciones de altura.
- Dia Olimpico / Timing y pruebas
- Anticipar lo que significa vivir en la villa Olimpica
- Participacion VS Objectivos - Grupo de entreno
- La preparacion al no conocido !

Natacion : deporte colectivo a realizacion individual !

- Man for man, be the best prepared team in the world ahead of your opposition and the competition.
- Be the most professional swim team in the world.
- Be the most professional sporting team in the country.
- Build the individual ahead of the team.
- Build the team around the most improved athlete.

- Jordi Esparo - Fisio/Ostheo
- Raul Arellano - Biomeca/Race analisis+Plan
- Inigo Mujika - Taper/Fisio/Friend
- Ricci Serres - Mental Prep
- Javier Arguelles - Strength
- Blanca de la Fuente - Skills
- Bill Sweetenham - Mentor
- Manage / Lead : the coach

Why do we coach ?

- Pasion para la excelencia. Lo que hacemos lo hacemos bien.
- Pasion y animo para la experiencia del podium Olimpico. Presion del milimetro.
- Pasion para enseñar y para entrenar, compartir con ‘depersonistas’.
- Obsesion y deseo de la victoria. Objectivos.
- Ego e implicacion personal.
- Vida de aprendizaje.

Liderar es ?

- Ser el ejemplo. Horarios, actitud.
- Experiencia VS experimentar.
- Repetir los exitos VS suerte.
- Comunicacion del proceso.
- Inovar / Preparacion Unica / Projecto cientifico.
- Abrir el camino. Capitan !
- Nivel de exigencia.



Merci

Fred Vergnoux