

3 _Anat omí a d el C o a c h i n g D e p o r t i v o

154155

3_2_ ¿Qué es el coaching deportivo?

Tomemos de partida varias definiciones de

Coaching.

“El coaching no es sólo una técnica para ser aplicada de una manera rígida en determinadas circunstancias. Es una manera de dirigir, de tratar a las personas, una manera de pensar y de ser (...) La persona toma conciencia de los hechos no a través del coach sino a través de sí misma, estimulada por aquél. Por supuesto, el objetivo de mejorar el desempeño es fundamental, pero de lo que se trata es de averiguar la mejor manera de conseguirlo”.

(Whitmore, 2003).

“El coaching o proceso de entrenamiento personal-

Y confidencial llevado a cabo con un asesor especia

o coach, cubre el vacío existente entre lo que eres ahora y lo que deseas ser”

(Miedaner, 2002).

“Entendemos por coaching (asesoramiento personaliza-do) el proceso de ayudar a personas o equipos de personas a rendir al máximo de sus capacidades. Ello comporta extraer fuerzas de esas personas, ayudarles a trascender sus barreras y limitaciones personales para alcanzar lo mejor de sí mismas,

y facilitarles que puedan actuar de la forma más eficaz como

miembro del equipo”.

(Dilts, 2004).

“El coaching trata del cambio, de cómo hacer cambios. El coach es un mago del cambio que toma las cartas que tienes y te ayuda a jugarlas mejor, a cambiar las reglas del juego, o a encontrar un juego mejor”

. (O’Connor y Lages, 2005).Después de ver y escuchar qué es el coaching estamos

listos para definir coaching deportivo:

El Coaching es un

proceso de entrenamiento-aprendizaje,

Que consiste en despertar el talento y los recursos del deportista, entrenador y directivo para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y personal, y eliminar los obstáculos internos a través del establecimiento de un

plan de acción(cambio) con metas u objetivos.

Decimos que es un

proceso de entrenamiento-aprendizaje

, ya que el coach (entrenador) entrena al coachee (en-trenado) para que mediante un proceso de cambio tome conciencia de lo que quiere (sepa cuáles son sus motivaciones); sepa cómo forjarlo (es decir, aplique una serie de herramientas para conseguir sus objetivos); y por último, se ponga manos a la obra y lo haga (mediante un plan de acción con metas bien

Definidas).

3 _Anatomía del Coaching Deportivo

156157

3_3_ ¿Cómo se hace coaching deportivo?

Se instrumenta a través de sesiones individuales

(Privadas y confidenciales) donde valiéndose de distintas herramientas como: • El proceso de aprendizaje, • “Qué, cómo y para qué”, • Gestión del cambio, • Plan de acción (Ishikawa), • Visualizaciones y afirmaciones, • Programación Neurolingüística, se planifican las estrategias para conseguir la meta estable

-cada y se evalúan los avances hasta conseguir el objetivo

Final.

3_4_ ¿Para qué se hace coaching deportivo?

- Para establecer un plan estratégico (objetivos y metas).- Para tomar conciencia.- Para desarrollar la responsabilidad.- Para aumentar la motivación y autoestima.- Para desarrollar el compromiso.- Para crear y consolidar un equipo.- Para desarrollar el talento.- Para crear hábitos.- Para aprender.

3 _Anatomía del Coaching Deportivo

158159

3_5_ ¿Por qué el coaching deportivo?

- Es una herramienta muy potente de disciplina.- Desarrolla de forma sorprendente la autoestima.- Las personas se sienten más motivadas.- Las relaciones personales mejoran.- Se crean hábitos nuevos saludables.

3_6_ Fundamentos del Coaching Deportivo.

El coach deportivo es la persona que trabaja con un deportista o con un equipo deportivo, su misión es desarrollar en ellos niveles máximos de rendimiento apoyándose

en las siguientes estrategias: identificar los obstáculos que

Impiden alcanzar los resultados deseados y potenciar las condiciones y competencias que construyan el camino hacia la consecución de sus logros. Se encargará de corregir

hábitos, aumentar la conanza del deportista y mejorar la

disposición emocional que le acerquen a sus metas.

El objetivo de este apartado es clarificar los fundamentos del coaching deportivo, es decir, aquellas bases sobre las que se sostiene esta disciplina que potencia y aumenta el rendimiento deportivo, tanto a nivel individual como colectivo. El coaching deportivo se apoya en dos conceptos fundamentales: aprendizaje y responsabilidad.

Aprendizaje.

“Aprendizaje es experiencia, todo lo demás es información”

(Albert Einstein). Entendemos aprendizaje aquí como proceso que ampliamos nuestra capacidad de acción efectiva. Aprender es actuar ya que éste precisa la voluntad y la acción de desplazarnos desde nuestra situación actual a otra esfera desconocida; llamemos a la situación presente previa al aprendizaje, “zona de confort o conocida” y a los nuevos territorios, aquellos por descubrir, “zona de expansión o desconocida”. Para emprender el aprendizaje, y por lo tanto la acción,

es necesario salir de nuestra zona cómoda, lo que implica tomar conciencia y reconocer que hay algo que no sé, “sé que no

3 _Anatomía del Coaching Deportivo

180181

al deportista a emociones negativas que le autosabotean la práctica deportiva. Pete Sampras, uno de los mejores tenistas de la historia, utilizaba frecuentemente esta herramienta para combatir la ira y las tensiones negativas. Sampras se decía a sí

misma cosas positivas como: “Tengo que salir de esta dis

posición mental”, “Tengo que concentrarme en el presente y prepararme para el siguiente punto”. Así, Pete permanecía más concentrado y atento, se distraía menos y era más receptivo al juego.

La afirmación puede ser escrita, numérica, visual,

musical, o combinación de las anteriores.

Al trabajar con las afirmaciones lo que buscamos es

construir algo nuevo en nuestro interior, crear una tendencia,

para lograr cambios en el exterior. La afirmación al repetirse convertirá en una creencia y producirá resultados. Edición

-

carán nuestra confianza, nuestra seguridad, nuestra nueva

manera de actuar y nos alejarán de miedos, incertidumbre y de lo que no deseamos.

3_8_6_ Visualizaciones

Ser capaz de trabajar mentalmente con imágenes de una buena actuación deportiva, es vital para aumentar el rendimiento deportivo.

A través de la visualización podemos modificar nuestra

conducta y ejercer un poder real sobre nuestras acciones, por-

que podemos modificar nuestros hábitos por medio de ella o in-

-cluso adquirirlos. La mente no sólo se moldea por la experiencia

exterior, por la influencia del mundo sobre ella, sino también por

la propia acción interna. Los expertos explican que, a menudo, el cerebro no distingue entre un evento real y una visualización realmente vivida por él. La visualización te ayuda a prepararte antes, durante y después de la actuación deportiva. Es importante que los procesos de visualización sean aplicados a aspectos positivos o destrezas que el deportista quiera mejorar, ya que tener en mente una serie de imágenes de fracasos y malas actuaciones no ayudan al deportista a aumentar su rendimiento. La importancia de la visualización radica en que genera procesos para conseguir tus objetivos. Si un deportista se plantea obtener un campeonato, y comienza a visualizarlo, el grado de satisfacción empezará a aumentar, y, esto será el desencadenante para que emprenda acciones (entrenar mejor y más duro, cuidarse más, ...) que generaran hábitos que tengan como objetivo alcanzar su meta (el campeonato). De ahí que

sea tan importante la influencia interna como la externa.

3 Anatomía del Coaching Deportivo

182183

El coach pretende con la visualización, mantener la motivación del deportista para la consecución de sus objetivos y ayudarle a realizar las acciones necesarias para convertir esas metas en realidad. La diferencia entre el que sueña despierto y el que visualiza es que uno espera y el otro actúa, y es, esa actuación la semilla para implantar nuevos hábitos que te lleven a la excelencia deportiva. Practicar la visualización regularmente, unos minutos cada vez, cinco veces al día durante al menos un mes. Te ayudará a obtener un resultado óptimo en tu práctica deportiva.

3_8_7_ Hábitos

Si hay una característica común en un deportista de élite o persona de éxito es que ambos han crecido con unos hábitos saludables. Las personas, en ocasiones, realizan de forma automática acciones o tienen pensamientos poco saludables que no les ayudan a alcanzar sus metas u objetivos en la vida. Los hábitos son modos frecuentes o repetidos de obrar, de hacer o de pensar. La repetición produce una tendencia a comportarse de forma similar bajo circunstancias parecidas en el futuro. La creación de hábitos es la clave para instalar nuevas conductas deseadas. Es importante que el deportista adquiera hábitos saludables ya que a través de éstos se forja su manera de ser. La personalidad de una persona no es sino la suma de sus hábitos. Además, en los hábitos radica el poder de crecer y de ejercer el control sobre uno mismo. Cuando el deportista quiere iniciar un proceso de cambio o renovación, lo primero que debería hacer es tomar

conciencia de qué tipo de hábitos tiene, ya que el cambio personal se consigue a través del cambio de hábitos. Esta toma de conciencia consiste en ver aquellos hábitos que me están apoyando y los que me están frenando para decidir posteriormente si crear,

Modificar o dejar alguno de ellos.

3 _An a t omí a d el C o a ch i n g D e p o r t i v o

184185

El coach pretende con esta herramienta que el deportista se haga a sí mismo a través de sus hábitos y que llegue

A ser lo que sueña trabajándose a sí mismo día a día. Un

buen ejercicio es estudiar con el coach sus hábitos, para potenciar los saludables y eliminar o sustituir los malos hábitos. Para ello, el deportista podría comprometerse consigo mismo a establecer 5 nuevos hábitos saludables en su vida para aumentar su rendimiento.

3_8_8_ Plan de acción

Una de las claves para que un deportista logre una gran

meta, es ir consiguiendo metas pequeñas. Si quieres ganar el Tour de Francia es necesario ganar etapas previas y estar entre los mejores antes de llegar a los Campos Elíseo. Esto es lo que se pretende con esta herramienta, que el deportista establezca un plan de acción para alcanzar la meta

inicial. Para ello, tendrá que tener claro la fecha de inicio, inter

-

media y final, así como las acciones que tiene que conseguir y

Los recursos que va a utilizar. Por tanto, la clave está en escoger un objetivo importante y dividirlo en pequeños pasos o etapas. A menudo muchos deportistas y entrenadores nos quedamos estáticos, tenemos una gran idea o un plan, pero parece una tarea tan enorme y agobiante que caemos en la inactividad. La clave está en comprender que el 50% está en ponerse en

marcha. Una vez que hagas esto todo te parecerá más sencillo

y pequeño y la meta estará a tu alcance.

BIBLIOGRAFÍA

QUEIROZ, C.

(2003).

Entrevista de táctica.

Training fútbol nº 93.

Valladolid.

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL,

Máster Universitario “Dirección y entrenamiento de equipos de fútbol”.

Varios. Madrid.

RILEY, P.

(1995).

Forjador de éxitos

.

Grijalbo. Madrid.

RESENDE, N.

(2002).

Periodição táctica. Uma concepção metodológica que e uma consecuencia trivial do jogo defutebol. Um estudo de caso ao microciclo padrão do esca-lão senior do Futebol Clube do Porto.

Oporto. (Monografía. No

publicada)

SAN EPIFANIO, J. A. - VELASCO, A.

(1999).

Jugar en equipo.

Martínez Roca. Barcelona.

SANS, A. - FRATTAROLA, C.

(1997).

Entrenamiento en el fútbol base.

Editorial Paidotribo. Barcelona.

SANS, A. - FRATTAROLA, C.

(1998).

Programas de en-

entrenamiento para la etapa de tecnificación.

Editorial Paidotribo. Barcelona.

SEGUROLA, S.

(1999).

Fútbol y pasiones políticas.

Temas de debate. Madrid.

SEIRULÓ, F.

(1993).

Planificación del entrenamiento en

deportes de equipo.

Máster en alto rendimiento, módulo 2.1.7. Madrid:

COE.

SEIRULÓ, F.

(1999).

Criterios modernos de entrenamiento en fútbol.

Training Fútbol, 45, 8-17.

SILVA, M.

(2008).

O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática.

Mcsports. Vigo.

SOLER, J. - CONANGLA, M.

(2006).

Ámame para que me pueda ir.

AMAT. Barcelona.

SUN, T.

(2001).

El arte de la guerra.

TROTTA. Madrid.

TAMARIT, X.

(2007).

¿Qué es la periodización táctica? Vivenciar el <juego> para condicionar el juego.

Mcsports. Vigo.

TORAL, G. - VICENTE, A. - GARCÍA, I.

Dejad que los niños y niñas jueguen. Entrenamiento integral y comunicación positiva.

Diputación foral de Bizkaia.

VALDANO, J.

Al principio fue el balón.

(Artículos varios). Diario MARCA.

VALDANO, J.

(1986).

Así veo al entrenador.

Ponencia en el II Congreso de Entrenadores de Fútbol. Perlord. Inédito.

VALDANO, J.

(1997).

Los cuadernos de Valdano

.

Aguilar. Madrid.

VALDANO, J.

(2001).

Apuntes del balón. Anécdotas, curiosidades y otros pecados del fútbol

.

La Esfera de los libros. Madrid.

VALDANO, J.

(2002).

El miedo escénico y otras hierbas.

Aguilar. Madrid.

VALDANO, J. - MATEO, J.

(1999).

Liderazgo.

El País. Aguilar. Madrid.

VILLA, I.

(2004).

Saber que se puede.

Martínez Roca. Madrid.

202203

BI BLI O GRAF Í A

VV. AA.

(1997).

Entrenadores un poder inestable

.

El País. Aguilar. Madrid.

WEIN, H.

(1995).

Fútbol a la medida del niño

.

Madrid: CEDIF.

WEIN, H.

(1999).

Fútbol a la medida del adolescente

.

Sevilla: CEDIFA.

VIDEOS

ARGIBAY, A.

(1996).

Los secretos de la zona. (Vol. 1 y 2).

ARGIBAY, A.

(1999).

Organización del juego ofensivo

.

BARTOLUCCI. G.

(1994).

Giochiamo a zona.

Edit. Calzetti – Mariucci. Perugia. Italia.

BARTOLUCCI. G.

(1994).

Lezioni di calcio. La zona. Pres-sing e Fuorigioco.

Edit. Calzetti – Mariucci. Perugia. Italia.

BONFANTI, M. - PERENNI, A.

(1996).

Il giogo a zona. (2 Vol.)

.

Editoriale Sport Italia. Milano.

CONDE, M.

(2001).

Entrenamiento técnico-táctico. (2 volúmenes)

.

Instituto Monsa de Ediciones S.A. - SantAdriá de Besos. (Barcelona).

CONDE, M. - ARGIBAY, A.

(1996).

El entrenamiento táctico. Principios defensivos

.

Instituto Monsa de Ediciones S.A. - SantAdriá

de Besos. (Barcelona).

CONDE, M. - ARGIBAY, A.

(1996).

El entrenamiento táctico. Principios ofensivos

.

Instituto Monsa de Ediciones S.A. - SantAdriá de Besos. (Barcelona).

CONDE, M. - ARGIBAY, A.

(1996).

Organización y desarrollo del contraataque.

Instituto Monsa de Ediciones S.A. - SantAdriá de Besos. (Barcelona).

CONDE, M. - OLIVA, J.C. (

2003).

Entrenamiento competitivo (6 Vol.)

Instituto Monsa de Ediciones S.A. - SantAdriá de Besos. (Barcelona).

SACCHI. A.

(1997).

Selección Nacional Italiana.

(Entrenamientos). Milán. Italia.

STAGES

AUXERRE

. (Francia).

Noviembre 1.996. (Escuela de fútbol y equipo

Professional)

PARIS ST. GERMAIN.

(Francia).

Noviembre 1.996. (Equipo profe

sional).

SPORTING DE BRAGA

. (Portugal).

Agosto – septiembre 1.997.

(Equipo profesional. Entrenadores. Fernando Castro Santos y Alberto Argibay).

SPORTING DE BRAGA.

(Portugal).

Abril 1.998. (Equipo profesional

. Entrenador. Alberto Argibay).

REAL CLUB CELTA DE VIGO

. (España).

Julio – agosto 1.996.

(Equipo profesional. Entrenador. F. Castro Santos).

REAL CLUB CELTA DE VIGO

. (España).

Agosto – febrero

1.998. (Equipo profesional. Entrenador. Víctor Fdez.).

204205

7 _Anatomía del Fútbol Base

BI BL I O GRAF Í A

REAL CLUB CELTA DE VIGO.

(España).

Agosto – diciembre-

1.999. (Equipo profesional. Entrenador. Víctor Fdez.)

.

REAL CLUB CELTA DE VIGO.

(España).

Julio – agosto2.000. (Equipo profesional. Entrenador. F. Víctor Fdez.).

REAL CLUB CELTA DE VIGO

. (España).

Julio – agosto2.002. (Equipo profesional. Entrenador. Miguel A. Lotina).

REAL CLUB CELTA DE VIGO

. (España).

Julio – agosto2.003. (Equipo profesional. Entrenador. Miguel A. Lotina).

REAL CLUB CELTA DE VIGO.

(España).

Julio – diciembre 2.004. (Equipo profesional. Entrenador. Fernando Vázquez).

COMPOSTELA S. D.

(España).

Agosto – septiembre 1.996.

(Equipo profesional. Entrenador. Fernando Vázquez).

COMPOSTELA S. D.

(España).

Agosto 1.999- (Equipo profesional

. Entrenador. David Vidal).

MILÁN.

(Italia). Junio 1.998.

“Stage di aggiornamento per allenatori e preparatori. Didáctica de la zona.”

R. BETIS BALOMPIÉ. (

España).

Agosto 2.000. (Equipo profesional. Entrenador. Fernando Vázquez).

206207

PÁGINAS WEB

www.mcspports.eswww.futbol-tactico.comwww.sudarlacamiseta.comwww.abfutbol.com

REVISTAS

“STADIUM”.

(Mensual).

Buenos Aires. Argentina.

“FUSSBALL TRAINING”

. (Mensual).

Alemania.

“IL NUOVO CALCIO”

. (Mensual).

Ed. Sport Italia.

ABFUTBOL

(Bimestral).

España