



# EL COACHING DEPORTIVO COMO TÉCNICA DE LIDERAZGO DEL ENTRENADOR

**Dr. Alejo García-Naveira y Dña. Pilar Jerez Villanueva**

**Departamento Psicología Club Atlético de Madrid  
Asociación Española de Psicología y Coaching Deportivo (AEPCODE)  
Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid (COPM)**



# INTRODUCCIÓN

- El **liderazgo** es un tema crucial hoy en día en donde los equipos y las **organizaciones deportivas** permanentemente se encuentran en un constante **proceso de cambio**, luchan por ser cada vez **más competitivos** y buscan la **excelencia profesional**.
- La **esencia del liderazgo** se encuentra en los seguidores. En otras palabras, lo que hace que una persona sea líder es la **disposición de la gente a seguirla**. Además, la gente tiende a seguir a quienes le ofrecen medios para la **satisfacción de sus deseos y necesidades**.

# INTRODUCCIÓN

- El **liderazgo** se basa en la **percepción que tienen los jugadores** sobre el entrenador. No es algo impuesto sólo por el puesto que desempeña, es un **poder dado**, como **reconocimiento de sus capacidades y acciones**.
- ¿Cuál es el mejor estilo de liderazgo? . Estricto vs. Flexible, Directivo vs. No directivo.
- El **entrenador eficaz** será aquel que sea capaz de **adaptarse al perfil de sus jugadores** (madurez, personalidad, habilidad...) y al **requerimiento de la situación** (durante un entrenamiento, un partido, en el vestuario...).

# INTRODUCCIÓN

- El **Coaching Deportivo** es una nueva técnica de liderazgo que se ha estado abriendo camino aceleradamente en los últimos años y que ha hecho su aparición tanto en el **deporte de base** como en el **deporte del alto rendimiento**.
- El **Coaching** posibilita la **mejora del rendimiento** de las personas para alcanzar **resultados extraordinarios** y conseguir una **vida más plena y satisfactoria**.
- ¿Qué es el Coaching Deportivo?, ¿En qué consiste?, ¿Cuáles son sus beneficios?, ¿Cuáles son las claves para llevarlo a cabo?

# El origen de la término Coaching



Ciudad Húngara de Kocs/ Carruaje: “Kocsi”

# El origen de la técnica del Coaching



Deporte  $\longrightarrow$  Empresa (desarrollo)  $\longrightarrow$  Deporte

# ¿QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO?

- El **Coaching Deportivo** es una **técnica psicológica** basada en **conversaciones superiores**, eficaces y transformadoras para el desarrollo personal y del talento deportivo (deportista, entrenador, directivo, etc.).
- El proceso de **Coaching** está constituido por **la escucha, comprensión y generación de preguntas** por parte del coach (p. ej., el entrenador), que sirve de guía (no directiva) al coachee (p.ej., el deportista) en su **autoconocimiento y puesta en acción** a través del **aprendizaje**, que tiene como resultado el **logro de sus objetivos y mejora del bienestar**.

# ¿QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO?

- Uno de nuestros paradigmas metodológicos del **Coaching Deportivo** es el de trabajar sobre la "**realidad conversacional**" sobre la que se estructuran las organizaciones deportivas, equipos y deportistas.
- Según varios expertos en este ámbito, **las personas estamos envueltos en el lenguaje**, que es el que nos permite definir y comprender el mundo.
- Asimismo, proponemos como metodología de trabajo, **construir un lenguaje de reflexión y acción** que nos permita hacernos responsables frente al mundo y salir de la explicación, la culpa y la falta de responsabilidad.
- También, creemos y trabajamos sobre la "**realidad**" como una **construcción** a partir de nuestra percepción del mundo. Si cambiamos nuestros juicios y nuestra percepción, cambiamos el mundo y nuestras posibilidades en él.

# Creencias básicas del LIDER CONVERSACIONAL

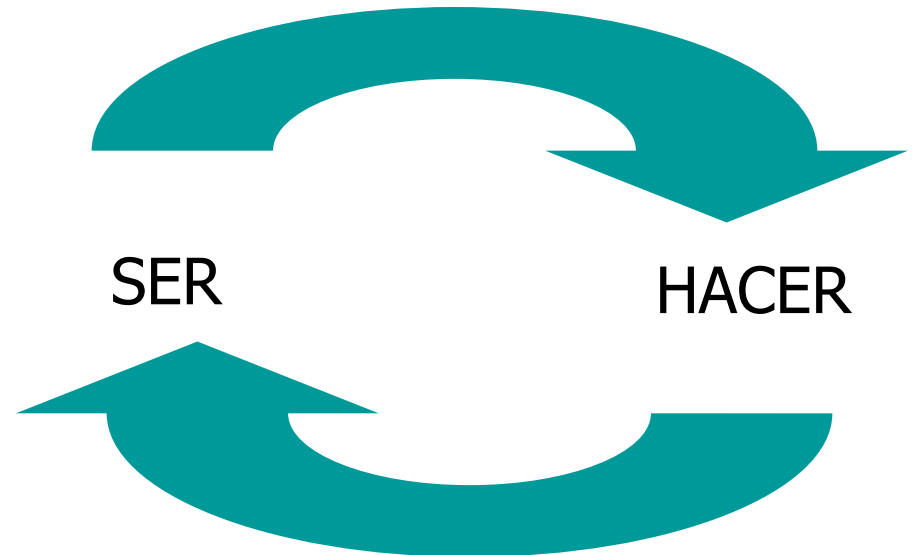
1. Las personas **pueden cambiar** sus comportamientos
2. Comportamientos mantenidos en el tiempo, cambia nuestra **identidad**
3. Las personas **no hacen mal las cosas adrede**
4. Nuestra percepción de la realidad **no es la realidad**
5. Todo individuo **lleva dentro un talento** que espera ser revelado
6. Tomar el **error como aprendizaje** nos acerca a la meta.

# COACHING Y ENTRENADOR



# Coaching Ontológico

**Principio:** No sólo actuamos según cómo somos. También somos según actuamos

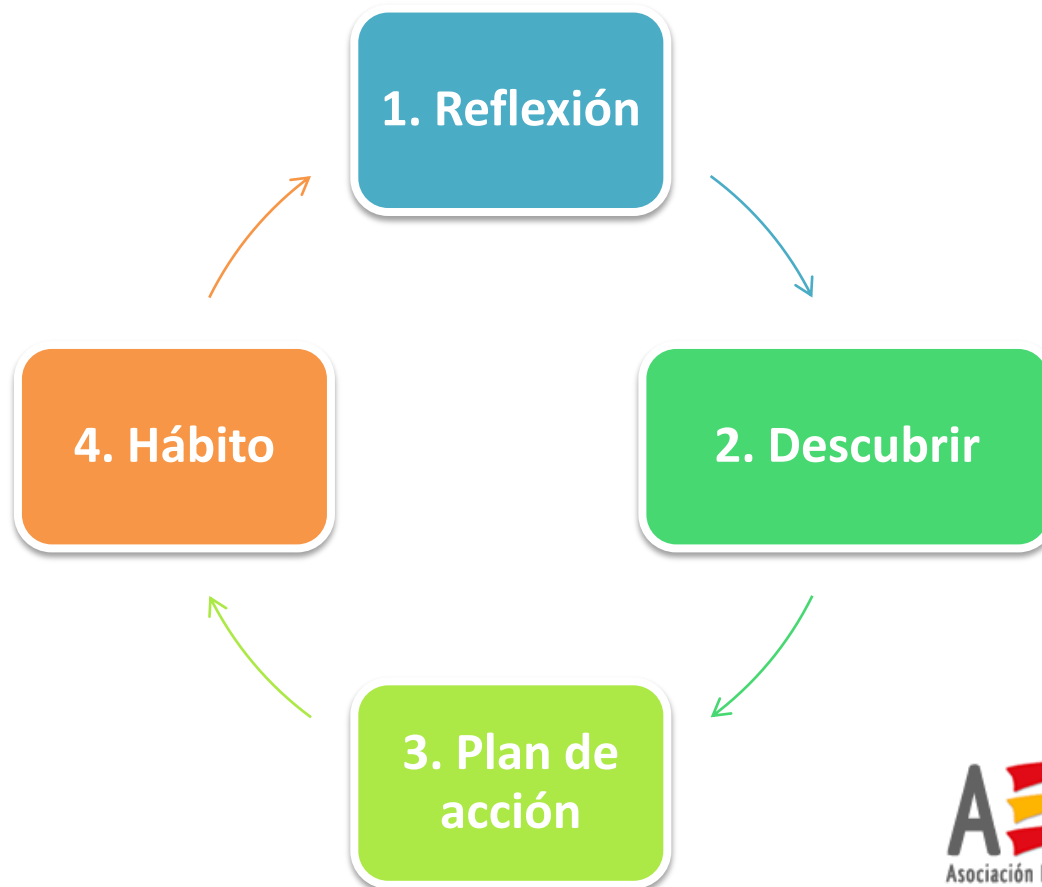


# COACHING Y ENTRENADOR



# HACER COACHING DEPORTIVO FUERA DEL TERRENO DE JUEGO

## Desarrollo del Liderazgo: Proceso de Coaching Individual



# COACHING DEPORTIVO

- Generar preguntas claves (3):
  - ✓ ¿Qué quieres?
  - Identificación del objetivo
  - Formular la visión
  - Resolver una dificultad
  - Resultados extraordinarios



# COACHING DEPORTIVO

- ✓ ¿Qué necesitas? /¿Qué te falta?
- Dónde está la dificultad (concepto de quiebre).
- Qué obstáculos te están impidiendo lograrlo.
- Qué clase de observador estás siendo.
- Qué creencias te están cerrando las puertas.

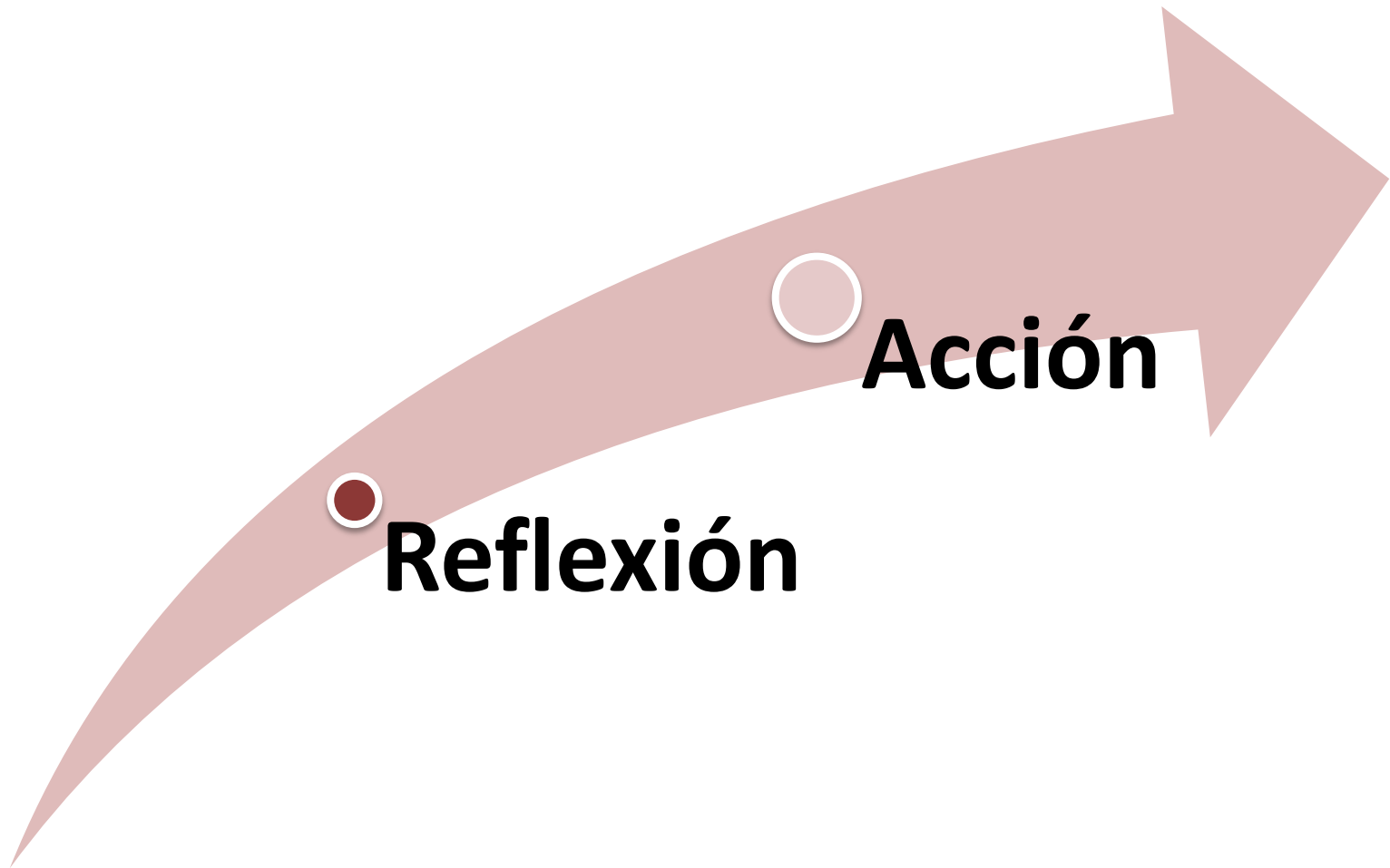


# COACHING DEPORTIVO

- ✓ ¿Qué vas a hacer para conseguirlo?
- Plan de acción
- Búsqueda de recursos
- Identificación de tareas



# HACER COACHING DEPORTIVO DENTRO DEL CAMPO



# HACER COACHING DEPORTIVO DENTRO DEL CAMPO

- Realizar preguntas potentes que generen reflexión:
  - ¿Dónde están las referencias?; ¿qué puedes hacer?; ¿a quién marcas?; ¿y el repliegue?, etc. (reflexión vs. reproche).
- El jugador debe de encontrar la respuesta.
- Aceptar la toma de decisión errónea o el fallo como parte del aprendizaje
- Explicación previa de los conceptos, ejercicios y objetivos.
- Si no encuentra la respuesta, se le puede ofrecer el concepto + la acción correcta.

## Para terminar ...

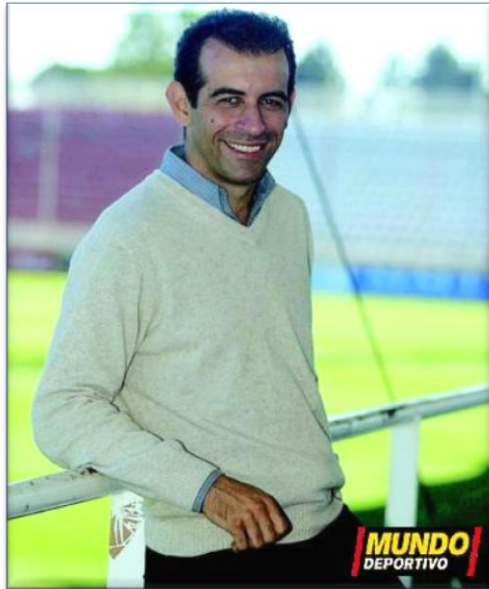
El corazón del coaching está en utilizar el diálogo para ganar introspección, antes de pasar a la acción

El diálogo nos detiene en principio, para avanzar con mayor rapidez después.

## Para terminar ...

**“El entrenador del futuro requerirá disponer de las competencias del Coaching. Debe de ser alguien capaz de identificar los obstáculos que obstruyen el desempeño y el aprendizaje de sus deportistas y desarrollar intervenciones capaces de disolverlos. Será un líder conversacional dentro y fuera del terreno de juego”**

**Dr. Alejo García-Naveira**  
*Psicólogo, Formador, Coach e Investigador*



<http://garcianaveira.blogspot.com/>

[alejopsico@europe.com](mailto:alejopsico@europe.com)

<http://www.aepcode.es>

**CONOCIMIENTO CIENTÍFICO, PROFESIONALIDAD  
Y EXPERIENCIA AL SERVICIO DEL CLIENTE**