

Colección Entrenamiento Mental

COACHING DEPORTIVO

DIEGO GUTIÉRREZ

Prólogo de

VICENTE DEL BOSQUE Y
JAVIER MIÑANO

FDL

www.futboldelibro.com



A mis padres, Asun y Jesús, las personas más buenas del mundo; los dos me habéis sabido educar en valores y transmitir lo que es jugar limpio, en la vida y en el deporte.

A mi mujer Lucía, gracias por compartir proyecto de vida conmigo y enseñarme el verdadero significado de las palabras generosidad y amor incondicional.

A mi hermano Mike, juntos disfrutamos compartiendo la pasión por el deporte y los valores que nos han forjado como personas.

ÍNDICE

PRÓLOGO por Vicente del Bosque y Javier Miñano	13
INTRODUCCIÓN	15
SOBRE EL LIBRO	25

1ª PARTE

CAPÍTULO 1.	29
Etimología de la palabra coaching y el origen del coaching	
CAPÍTULO 2.	33
Qué es el coaching deportivo, cómo se hace y para qué sirve.	
CAPÍTULO 3.	39
El coaching deportivo trabaja con personas.	
CAPÍTULO 4.	43
Vence a tu rival interior.	
CAPÍTULO 5.	49
Las reglas del juego.	
CAPÍTULO 6.	61
El proceso para conseguir los resultados que te propongas.	
CAPÍTULO 7.	71
La actitud del coach.	
CAPÍTULO 8.	77
El poder de las creencias.	
CAPÍTULO 9.	93
Los valores y la identidad del héroe.	
CAPÍTULO 10.	99
¿Qué es el éxito? La verdadera victoria es conseguir la paz interior.	

2ª PARTE

CAPÍTULO 11.105

La primera sesión. Cómo contratar un Coach deportivo para mejorar tus habilidades internas y externas.

CAPÍTULO 12.113

Segunda sesión. ¿Cómo es tu vida en estos momentos y hacia dónde quieres ir?

HERRAMIENTA 1: La Rueda de la Vida Personal y Profesional.

HERRAMIENTA 2: Escribe tu vida ideal.

HERRAMIENTA 3: Escribe una lista de agradecimiento.

CAPÍTULO 13.119

Tercera sesión. Establecimiento de metas u objetivos de proceso y de resultado.

HERRAMIENTA 4: Establece tus objetivos o metas de proceso y de resultado.

HERRAMIENTA 5: La historia de Juan.

HERRAMIENTA 6: Escribe una lista de perdón.

CAPÍTULO 14.127

Cuarta sesión. El plan de acción para la consecución de las metas.

HERRAMIENTA 7: Construye tu plan de acción para conseguir tus metas.

HERRAMIENTA 8: Proponte nuevos hábitos saludables.

HERRAMIENTA 9: Lista de personas o cosas que quiero en mi vida.

CAPÍTULO 15.135

Quinta sesión. El poder de la afirmación.

HERRAMIENTA 10: Historia del qué, del cómo y del para qué.

HERRAMIENTA 11: La afirmación.

HERRAMIENTA 12: Hazte un obsequio o regalo a ti mismo.

CAPÍTULO 16.141

Sexta sesión. Visualiza, visualiza y después visualiza.

HERRAMIENTA 13: Centramiento para cambiar tu estado interior.

HERRAMIENTA 14: La visualización.

HERRAMIENTA 15: La lista de las 100 metas.

CAPÍTULO 17.149

Séptimo sesión. Consigue tu estado óptimo de rendimiento y acalla tu diálogo interior.

HERRAMIENTA 16: Cómo conseguir tu estado óptimo de rendimiento.

HERRAMIENTA 17: La meditación.

HERRAMIENTA 18: “Déjalo ir”.

CAPÍTULO 18.157

Octava sesión. Cómo trabajar las creencias que te bloquean y potenciar las creencias que te ayudan a maximizar tu rendimiento.

HERRAMIENTA 19: Identifica tus creencias limitantes.

HERRAMIENTA 20: Construye tu parche lógico.

HERRAMIENTA 21: Una historia real.

CAPÍTULO 19.167

Novena sesión. Supera tus miedos y limpia tu interior para conseguir tus objetivos y la paz interna.

HERRAMIENTA 22: Descubre tus miedos y véncelos.

HERRAMIENTA 23: Limpia tu interior y descubre lo valioso que eres.

HERRAMIENTA 24: Haz algo diferente.

CAPÍTULO 20.173

Décima sesión. Descubre quién eres y tu propósito en la vida.

HERRAMIENTA 25: Descubre quién eres.

HERRAMIENTA 26: Descubre tu propósito en la vida.

HERRAMIENTA 27: El cierre del proceso.

EPÍLOGO183

AGRADECIMIENTOS187

BIBLIOGRAFÍA189

SOBRE EL AUTOR193

NOTAS196



PRÓLOGO

Son muchos los años que llevamos dedicados al mundo del fútbol, este deporte es nuestra pasión, nuestra profesión y forma parte de nuestro estilo de vida.

Dedicamos muchas horas a preparar lo exterior (la táctica, la estrategia, la condición física), pero sabemos la importancia vital que tiene la preparación interior o mental.



Coaching Deportivo, de Diego Gutiérrez, es una obra que invita al entrenador y al deportista a reflexionar sobre lo interior. Somos conscientes de la necesidad e importancia del resultado, pero más allá de éste, existe la obligación tanto en la formación como en el Alto Rendimiento, de transmitir y demostrar una serie de valores entre los que podríamos destacar: la humildad, sencillez, respeto, solidaridad, etc.

Sabemos que cuando las palabras se utilizan de forma correcta, llegan al corazón de las personas. El libro descubre ante todo, a una persona con unos valores sólidos que ama el deporte y que persigue por encima de todo transmitir un mensaje positivo para que disfrutemos de la vida y consigamos la felicidad a través del deporte.

Conocemos lo duro que es llegar a lo más alto en el fútbol: sacrificios, muchas horas de trabajo y esfuerzo, concentraciones, tiempo sin ver a nuestros seres queridos, tensión y presiones. Pero también hemos vivido lo gratificante que es: las personas que conoces, las experiencias vitales, los aprendizajes, los buenos momentos...

Al fin y al cabo, el deporte es como la vida, una sucesión de hechos positivos y negativos, ciclos que van y vienen. Pero lo importante cuando miras atrás, es saber que te has esforzado al máximo para convertirte en alguien mejor y que lo has hecho de corazón.

Diego, gracias por contribuir al mundo del deporte con este libro. Te deseamos todo lo mejor en tu profesión como coach y esperamos que ayudes a mucha gente porque el deporte necesita personas como tú.

VICENTE DEL BOSQUE Y JAVIER MIÑANO.

(Entrenador y Preparador Físico de la selección nacional española de fútbol. Campeones del Mundo 2010 y de Europa 2012).

INTRODUCCIÓN

GRACIAS AL DEPORTE

Van a pasar veinte años desde que las míticas Olimpiadas de Barcelona 92 nos situaran en el mapa del deporte mundial.

Hasta ese momento los deportistas que alcanzaron la gloria surgieron de forma espontánea, sin planificación previa. Pero gracias al esfuerzo de visionarios que apostaron por planificar a largo plazo la formación de los deportistas españoles con becas, financiadas por entidades públicas y privadas, conseguimos el mayor éxito de la historia del deporte olímpico: 22 medallas, 13 de ellas de oro, fueron el colofón de un trabajo bien hecho.

Pero eso que se consideró el culmen del éxito, no fue más que el germen, la semilla, que hizo que por primera vez creyésemos que era posible. Lográbamos estar en la primera línea del panorama deportivo. Romper la barrera invisible de *“CREER que podíamos”* fue la medalla de oro más importante que conseguimos en ese verano del 92; ese mismo verano en que paseaba feliz mi primera moto por el pueblo de mis padres mientras los atletas españoles conseguían medalla tras medalla.

Por esas fechas era un niño de catorce años al que le encantaba disfrutar, aprender, y sobre todo el deporte. Todavía no sabía que esa afición se convertiría años más tarde en mi vocación y en mi trabajo.

La generación de oro del deporte español, como se conoce a los deportistas que están triunfando en estos momentos, debería rendir tributo a estos olímpicos que se convirtieron en leyenda. No sólo fueron grandes deportistas, sino que transmitieron una serie de valores que se han consolidado con el tiempo. Como dijo el alcalde de Barcelona, Pasqual Maragall, en el discurso inaugural de los Juegos Olímpicos seremos *“amigos para siempre”* (lema de dichas Olimpiadas). ¡Qué mejor frase para resumir el objetivo final del deporte y de nuestra existencia!: dar y recibir amor, vivir con alegría, festejar, respetar al rival, es decir, ser amigos para siempre.

Los Nadal, Iniesta, Gasol, Alonso, Lorenzo, han heredado no sólo el talento deportivo, el buen hacer en el entrenamiento, sino también esos valores que cimentan a un gran deportista y esa creencia tan fundamental para poder ser exitoso: Que es posible estar entre los mejores si se tiene talento y si se trabaja duro.

Muchas gracias a los Fermín Cacho (todos volamos contigo en esa final de 1500), a Miriam Blasco (luchamos contigo en la final de judo para que dedicases la victoria a tu entrenador tristemente fallecido poco antes de los Juegos), al tirador con arco Antonio Vázquez (trabajabas en un supermercado y lo dejaste todo por una beca que sólo te aseguraba participar en unos Juegos Olímpicos. Con mucha dedicación y trabajo cumpliste tu sueño y conseguiste una medalla que quedará en la retina de todos), a la selección de hockey femenino (conseguisteis la medalla de oro en la que sólo vosotras creísteis al comienzo de los Juegos) y a la selección de fútbol masculino (nos mostrasteis que el trabajo en equipo y las metas comunes son más poderosas que la individualidad). Muchas gracias a todos y cada uno de los atletas que consiguieron sus objetivos porque nos despejasteis el camino para soñar. Y lo bueno es, que si se sueñan con mucha fuerza, al final las cosas se cumplen.



Foto ElPais.es

Tampoco quiero olvidarme del resto de atletas que no consiguieron su objetivo porque también forman parte de la historia. Todos lloramos con Manel Estiarte, Chus Rollan y compañía, en esa final memorable, que prórroga tras prórroga acabamos cediendo ante Italia. Esas lágrimas tristes se convirtieron en alegría inmensa cuando vencieron en la final de Atlanta 96.

Hoy comienza este libro que no es más que un tributo al deporte y a todas las personas que de una u otra manera han contribuido a que este lenguaje universal, el deporte, transmita valores tan importantes como la unidad, la alegría, la libertad, el esfuerzo, el trabajo en equipo, el espíritu de superación, etcétera. Por suerte, el deporte lo llevo en el corazón, me hace sentir vivo, en paz, me produce auténtica felicidad y vivir con un propósito firme y claro en la vida: *educar y humanizar* a través del deporte.

EL DEPORTE EN MI VIDA

El deporte ha estado presente en mi vida desde que tengo uso de razón. Mi padre iba a jugar los domingos al colegio Amorós con sus amigos y yo le acompañaba y correteaba alrededor del campo de fútbol viendo como él metía goles con su zurda privilegiada. Por la tarde íbamos al fútbol y me empapaba de todas las sensaciones y sucesos que acontecían en el estadio.

El balón siempre fue como un miembro más de mi cuerpo y me acompañaba en los recreos, en el parque, en el pueblo, en mi habitación. Pero pronto mi padre se dio cuenta de algo: su hijo no iba a ser una estrella de fútbol. A pesar de ello, siempre he amado este juego y todos los deportes en general.

Antes de practicar fútbol hice judo, y después practiqué baloncesto. En este deporte, aparte de conseguir algún éxito a nivel regional, la mejor experiencia fue encontrar a mi grupo de amigos que, después de veinte años, seguimos estando juntos.

Quando cumplí los diecisiete años decidí estudiar la carrera universitaria de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. En esa época, además de la nota académica, había que realizar una serie de pruebas físicas. Con la nota académica no tuve problemas, pero de las ocho pruebas físicas, había una que no dominaba: La natación. Afortunadamente, el primer año que me presenté a dichas pruebas no pasé y me quedé sin poder cumplir mi objetivo. No me he confundido, he dicho afortunadamente. Reconozco que lo pasé mal los dos primeros meses después de la noticia pero a posteriori fue una experiencia de superación y de trabajo, de no tirar la toalla a la primera y de luchar por cumplir tu sueño. Gracias a esta experiencia pude crecer personalmente y tomarme muy en serio la carrera, ya que en la segunda intentona obtuve la recompensa: Entrar en el Instituto Nacional de Educación Física de Madrid. Fueron muchos los aspirantes pero una de las 180 plazas tenía mi nombre.

Esos años en el I.N.E.F. de Madrid fueron muy felices, hice muy buenos amigos y me formé como profesional. Asimismo, académicamente me fue muy bien, llegando a ser el número uno de la promoción. Incluso me otorgaron una beca doctoral que me dio la oportunidad de seguir creciendo. Gracias a profesores como Javier Durán, Pedro Jiménez, Javier Calderón, Pedro Benito y Javier Rojo (perdón por todos los que no nombro) pude aprender de primera mano cómo ayudar a los alumnos a ser cada día mejor.

A la vez que realizaba mi tesis pude empezar a entrenar equipos de fútbol: primero en el colegio Mirabal, luego en el Real Madrid Club de Fútbol y posteriormente en el Getafe Club de Fútbol. Finalmente tuve la oportunidad de entrar como preparador físico en el Club Atlético de Madrid (desde la Escuela del Club, pasando por todas las categorías hasta el Segundo Equipo). Durante todos estos años he tenido la inmensa fortuna de levantarme cada día alegre y feliz por dedicarme a lo que más me gusta y teniendo claro mi propósito en la vida: *educar y humanizar* a través del deporte.

También recuerdo el primer día que di clase en la Universidad Camilo José Cela. Estaba algo inquieto pero con una enorme ilusión por cumplir uno de mis sueños: dar clase en la universidad. Mi vocación docente no ha disminuido un ápice en estos años; es más, cada día tengo más ganas y estoy más comprometido con dicha causa. En estos años me he podido curtir como profesor universitario impartiendo diversas asignaturas relacionadas con la actividad física y el deporte. Así mismo, aunque soy profesor y enseño, también aprendo diariamente de mis alumnos. Su ilusión, su dedicación y sus ideas innovadoras me hacen crecer y plantearme nuevos retos constantemente.



CÓMO LLEGUÉ AL COACHING DEPORTIVO

Hace un tiempo era una persona feliz: tenía una familia y unos amigos que me querían, había terminado la carrera universitaria de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con unas notas brillantes y empezaba a trabajar como entrenador de fútbol en equipos federados infantiles. Además, tuve la inmensa fortuna de recibir una beca para realizar mi tesis doctoral. En teoría lo tenía todo: había hecho lo que la gente dice que hay que hacer para ser feliz. Sin embargo algo fallaba: sentía por dentro un vacío e intuía que había cosas importantes que cambiar en mí para ser plenamente feliz.

Tras años de búsqueda, el destino me llevó a un Máster Universitario en Coaching. A decir verdad, tenía alguna información sobre el tema, me parecía interesante, pero no sabía que esta formación iba a cambiar mi vida personal y mi rumbo profesional. Agradezco personalmente a la Escuela de Inteligencia y a la Universidad Camilo José Cela por apostar, cuando nadie la conocía, por esta disciplina que ayuda a las personas a mejorar personal y profesionalmente.

Recuerdo perfectamente cuando el primer día de clase me presenté a Javier y a toda la clase diciendo: *“Me llamo Diego, y lo que más me gusta es aprender y divertirme”*, afirmación que suscribo en estos momentos.

Creo en el coaching porque recibí un proceso por parte de un profesional de esta disciplina que me cambió la vida. Gracias al coaching comencé a conocerme a mí mismo (clave fundamental para experimentar la paz interior), a relacionarme mejor con las personas, a valorar las cosas importantes de la vida y comencé a vislumbrar mi futura profesión: *ser coach de entrenadores y deportistas de élite*. Además, cosas del destino, encontré a mi mujer Lucía con la que comparto proyecto de vida y de la que aprendo cada día a amar de forma incondicional a las personas.

La verdad es que en aquella época en España no existía ninguna formación universitaria especializada en el campo del Coaching Deportivo. Gracias a la Escuela de Inteligencia y la Universidad Camilo José Cela, en el año 2008, se realizó el primer Experto Universitario en Coaching Deportivo.

He tenido el privilegio de formar a técnicos deportivos, directores de federaciones deportivas, medallistas olímpicos, atletas y deportistas de élite, psicólogos, maestros y licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. A todos vosotros, muchas gracias por confiar en nosotros y por el apoyo total que nos habéis dado en cada una de las ediciones. También quiero acordarme de todas las Federaciones Nacionales, clubes y asociaciones que han apostado por nuestro proyecto firmando alianzas estratégicas para la

difusión del Coaching Deportivo: la Real Federación Española de Tenis, la Federación Española de Bádminton, la Real Federación Española de Esgrima, la Federación Española de Rugby, el Club Baloncesto Estudiantes, el Club de Campo Villa de Madrid, el Real Canoe Natación Club, la Asociación Española de Preparadores Físicos de Fútbol, etc. A todos mi agradecimiento y cariño porque sin vuestro apoyo esto no hubiese sido posible.

LA SELECCIÓN ESPAÑOLA DE FÚTBOL: UN EJEMPLO DEL PROCESO PARA CONVERTIRSE EN LEYENDA

Hace poco, en un curso de formación, Robert Dilts nos explicó la diferencia entre un *campeón*, un *héroe* y una *leyenda*.

Un *campeón* es alguien que lucha por un ideal y todo el que se opone a él trata de destruirlo o dominarlo con su ego.

El *héroe* por el contrario es un ser humano normal al que la vida le llama para afrontar una circunstancia extraordinaria. Este *héroe* trabaja en un nivel superior de consciencia y no se afana por convencer a los demás sino que aprende a luchar, tanto interior como exteriormente, para desafiar a sus miedos: la frustración, la culpa, la ira, el sentimiento de inferioridad, las dudas. Lo que hay que comprender en este punto es que lo que realmente hace de algo un miedo insuperable es la propia relación con ello. Me refiero a que somos nosotros interiormente los que “elegimos” y nos aferramos a las ideas: “soy inferior”, “es mi culpa”, “yo no puedo”. Y hasta que nosotros mismos no nos transformemos interiormente esas ideas no cambiarán tampoco. Cuando el *héroe* aprende esto comienza a crecer y a despejar el camino hacia el triunfo y la paz interior.

Por último, *leyenda* es una palabra que procede del latín medieval que se usaba con el significado de “algo” para ser leído y aprendido. Va más allá del *campeón* y del *héroe*. La leyenda trasciende lo anterior y se eleva por encima del cuerpo, la mente y el espíritu para ser recordado de generación en generación. Es algo grandioso, inigualable, extraordinario.



Todo este cuento del campeón, el héroe y la leyenda me recuerda a la evolución de la selección española de fútbol a lo largo de la historia.

Durante años hemos estado heridos por el gol fallado por Cardeñosa ante Brasil en el Mundial de Argentina 78, por la actuación desastrosa en el Mundial del 82 en casa, por la fatídica tanda de penaltis ante Bélgica en el Mundial de México 86, por la eliminación en octavos ante Yugoslavia en Italia 90. También nos sentimos tremendamente heridos en el Mundial del 94, cuando tuvimos la clasificación para semifinales con la ocasión de Julio Salinas y posteriormente Baggio nos metió el gol de la victoria italiana en el minuto 87. Al mismo tiempo, nos dolió en el alma el codazo de Tassotti a Luis Enrique que hubiese supuesto lanzar un penalti en los minutos finales para empatar el partido. Todos lloramos de impotencia al ver que todo estaba perdido. No teníamos recursos suficientes para afrontar las batallas. En Francia 98 no pasamos de la fase de grupos y en el Mundial de Corea 2002 tampoco pudimos curar nuestras heridas. Es más, se hicieron más profundas cuando el árbitro egipcio Al-Ghandour se empeñó en ayudar a Corea a clasificarse para las semifinales de su Mundial. El Mundial de 2006 en Alemania tampoco cambió nuestra suerte y tras una clasificación previa brillante, caímos en octavos ante una Francia que no respetamos ya que se la tildó de “vieja y acabada”.

Pero la historia nos tenía preparado un guión escrito por el aficionado español más optimista del mundo. En esa película España ganaba la Eurocopa del 2008 ante Alemania, luchando contra todos los elementos y eliminando a Italia en cuartos en la tanda de penaltis. ¡Increíble! España destruyó con Luis Aragonés, Casillas, Torres y compañía a todo el que se interpuso en su camino y por fin sonreía y levantaba la copa. Empezamos a tener recursos y a utilizarlos en los momentos más difíciles. Las heridas se iban curando.

Pero en Sudáfrica 2010, estos campeones se convirtieron en héroes. Con Vicente del Bosque a la cabeza, ya no nos preocupamos de convencer a los demás. Ahora nuestra lucha era interior. Nos teníamos que convencer a nosotros mismos. Un equipo de personas normales se enfrentaban a algo extraordinario: ganar por primera vez un Mundial de fútbol. Aunque la clasificación previa fue dura, ya que perdimos ante Suiza el primer partido, en octavos eliminamos a “la Portugal” de Cristiano Ronaldo en un partido que tardamos en desatascar. Por fin pasamos la barrera infranqueable de cuartos en un Mundial eliminando a una Paraguay que tuvo en sus manos la clasificación al fallar un penalti. El trabajo en equipo ayudó a Casillas a parar dicho penalti ya que el portero suplente, Pepe Reina, indicó el lado al que Iker debía tirarse para parar la pena máxima del paraguayo Cardozo. Por primera vez todo el país creyó el famoso “podemos”.

Ya en semifinales todos los miedos se iban difuminando. Cuando Puyol se levantó por encima de todas la cabezas alemanas y vimos el balón dentro de la portería, la posibilidad de disputar una final de un Mundial se hizo realidad.

El 11 de julio de 2010, en Menorca el día prometía. Me levanté pronto, me asomé al balcón del hotel y escuché a la playa de Son Bou darme los buenos días. Después de desayunar compré todos los periódicos deportivos para meterme de lleno en el partido. Aparcamos el coche en Cala Mitjana y pusimos rumbo a pie a la cala virgen de Trebalúger por el popular Camí de Cavalls. En ese camino comprendí la metáfora que la naturaleza me estaba contando silenciosamente y sentí por primera vez que íbamos a ganar el Mundial. Cada uno de los pasos que dábamos entre los pinares me sirvió para ver que ese camino que estábamos recorriendo era el mismo que había recorrido la selección española de fútbol a lo largo de la historia. Hacía calor, teníamos que transportar la sombrilla, las toallas y la comida. También, debimos elegir correctamente qué camino coger ya que de vez en cuando se bifurcaba. El final del camino era igual de bello que ganar la Copa del Mundo: una de las más bellas calas que había visto nunca rodeada de pinos nos esperaba con su arena blanca y fina. Prácticamente solos disfrutamos del día, leí los periódicos, comimos y nos bañamos en la cala.

De vuelta al hotel visualizaba como iba a ser el partido. Nervios, ilusión, tensión, esperanza. España se podía convertir en un héroe mundial si vencía a Holanda en la final. Todos nos acordamos del gol de Iniesta, pero si Casillas no hubiese parado esos dos “mano a mano” frente a Robben posiblemente no estaríamos hablando de todo esto. Recuerdo como me dio tiempo a pensar en el primer tiro de Robben, que Iker despejó con la punta del pie, la infinidad de posibilidades que podrían suceder: se lo para; nos meten gol y para casa; nos meten gol pero remontamos; no, se lo para. Cuando en el minuto 116 de la prórroga Andrés Iniesta metía “el gol de todos” a

Holanda, escuché el grito y la celebración más apoteósica jamás vivida. Salí al balcón del hotel de nuevo, lo celebré con toda España y luego abracé y besé a mi mujer. Mis padres desde Madrid y mi hermano desde Italia lloraron conmigo al ver que por fin era cierto: España era campeona del mundo y en ese momento se convirtió en héroe. En el Mundial del 2010 vencimos todos nuestros miedos y los transformamos para crecer, conseguir el triunfo y la paz interior. Los recursos para afrontar la competición estaban perfectamente asentados y el entrenador y los jugadores los utilizaban con facilidad. Las heridas estaban cicatrizadas completamente.



El guión del aficionado español más optimista del mundo no había acabado. Todavía faltaba ir más allá que el campeón y que el héroe: convertirnos en leyenda. Es decir, hacer algo histórico, algo que iba a ser recordado de generación en generación: esto era ganar por primera vez en la historia una Eurocopa (2008), un Mundial (2010) y una Eurocopa (2012). La deseada triple corona estaba a nuestro alcance. Ningún equipo, ni la Brasil del 70, ni la naranja mecánica del 78 (Holanda), ni la Alemania del mítico Beckenbauer, ni la Francia de Zidane, lo había conseguido.

Después de la clasificación previa de grupo, fuimos eliminando con autoridad a Francia en cuartos y a Portugal en la pena máxima en semifinales (con un penalti a lo Panenka de Sergio Ramos que nos puso el nudo en la garganta). Aquí se volvió a demostrar al mundo entero que un equipo es más importante que una individualidad. Y llegamos de nuevo a otra final. Tres finales en cuatro años. Resultado: España 4 – Italia 0. El ganar de nuevo fue precioso pero lo realmente espectacular fue cómo lo hicimos. España, el equipo de todos, volvía a ganar con un aplastante resultado, pero sobre todo venció respetando al rival, siendo humilde y dando una lección de fútbol al mundo entero. Y para colmo lo celebran en familia, con sus mujeres e hijos correteando por el campo como si hubiese ganado el torneo de su pueblo. Como dijo Vicente del Bosque: *“los títulos son importantes, pero los valores lo son más”*. Simplemente legendario. Totalmente sanos. Al final, como en la vida, si se ve desde el prisma correcto, las heridas son dones que hay que experimentar para poder transformarnos, aprender y progresar.

SOBRE EL LIBRO

El presente libro está dividido en dos partes.

La **primera parte** introduce el marco teórico de la disciplina del Coaching Deportivo: la etimología de la palabra coach, el origen del coaching, qué es, cómo se hace y para qué sirve el Coaching Deportivo. Además, se explica la importancia que se da a la persona dentro de un proceso ya que, sin duda, lo más importante es la persona y su felicidad para que se realice tanto profesional como personalmente. Para conseguir lo anterior es necesario seguir una serie de “reglas del juego”, integrar el proceso para conseguir los resultados que te propongas, así como dominar el juego interior dentro y fuera de la cancha. El coach (especialista que orienta en el proceso de coaching) apoyará al cliente (coachee) en todo momento teniendo claro cómo debe ser su actitud y el papel que tiene que jugar para que el coachee pueda descubrir sus creencias limitantes y transformarlas en creencias potenciadoras. También el coach deberá trabajar los valores en los que el coachee se va a apoyar para descubrir quién es (descubrir su identidad) y conseguir sus metas y la paz interior.

La **segunda parte** del libro pretende presentar cómo se realiza un proceso de coaching con un entrenador o un deportista de élite. En muchas ocasiones se plantea complicado explicar lo que se realiza en una sesión de coaching. De esta forma, planteo un proceso de diez sesiones donde se explican algunas de las herramientas más importantes y algunos ejemplos prácticos (utilizando seudónimos para preservar la confidencialidad de los coachees) para ilustrar de una forma más clara al lector lo que se hace en una sesión de coaching. En esta segunda parte se ha seleccionado el material que se consideraba esencial cuando se trabaja con un coachee. No significa que se apliquen solamente estas herramientas y en este orden. Cada proceso de coaching es singular y único. Además, la duración y las herramientas, que son numerosas, varían en función de cada cliente.

Espero poder contribuir con mi granito de arena, este libro, al mundo del coaching y del deporte. Ellos me han dado y seguirán dando muchísimas experiencias a lo largo de mi vida, alegrías, aprendizajes y satisfacciones. Muchas gracias a todos los que han creído en mí y a todos los que no han creído en mí. Todos habéis contribuido a mi crecimiento personal y profesional.

Deseo a todos los lectores que disfruten de la lectura y como se dice en el “Camino de Santiago”, ¡QUE TENGAN BUEN CAMINO!





1^a Parte

CAPÍTULO 1

ETIMOLOGÍA DE LA PALABRA COACHING Y EL ORIGEN DEL COACHING

*“Le llevamos a su destino de una forma más rápida y más cómoda”
Lema de los carruajes de Kocs*

DE DÓNDE PROCEDE LA PALABRA COACHING

Cuando indagamos en el origen etimológico de la palabra “coach”, en todos los libros y manuales se remontan a una fecha y un lugar concreto.

En el siglo XV, en la antigua Hungría, a orillas del Danubio, había un pueblo llamado Kocs. Esta población situada a 70 kilómetros de Budapest se convirtió en un lugar de paso entre Viena y Pest. Además, se hizo muy popular porque allí se construía uno de los mejores carruajes de caballos del mundo ya que iba provisto de suspensiones de muelles que hacía que los pasajeros tuviesen un viaje más cómodo entre estas dos ciudades. (Hall, 2010).

Los coches con un diseño cómodo y lujoso superaban a cualquier medio de transporte de la época y eran utilizados por la aristocracia. Su lema era *“le llevamos a su destino de una forma más rápida y más cómoda”*. Se hablaba de los *“kocsi szekér”* (carruaje de Kocs) como símbolo de la excelencia.

La palabra *coach* (coche) es de origen húngaro. De la ciudad de *Kocs*, se formó la palabra *kocsi*. Dicho término *kocsi* pasó al alemán como *kutsche*, al italiano como *cocchio* y al castellano como *coche*. Por tanto, la palabra *coach*, deriva de *coche*, que tenía la función de transportar personas de un lugar a otro.

Así mismo, el coaching metafóricamente se utiliza para transportar a personas del lugar donde se encuentran hasta el lugar donde quieren estar. El *coach* es el conductor del carro y acompaña en el proceso de desplazamiento del *coachee* (cliente) quien decide que rumbo seguir. Al igual que los carruajes de *Kocs*, el coaching lleva al cliente de una forma más rápida y segura a su objetivo final.

Por otro lado, se afirma que *coach* procede del verbo inglés “*to coach*” que significa entrenar. Aunque todos relacionemos la palabra entrenador con el deporte, en el siglo XVIII en las universidades inglesas se utilizaba el término *coach* para designar a los entrenadores tanto académicos como deportivos. El proceso de coaching es un método de entrenamiento donde el *coach* (entrenador) acompaña al *coachee* (entrenado) en un proceso sistematizado cuyo objetivo es conseguir los objetivos propuestos, así como un desarrollo armónico de la persona.

EL ORIGEN DEL COACHING

Muchos son los pensadores a los que tenemos que dar las gracias por haber puesto las bases de lo que hoy conocemos como coaching.

Empezando por el filósofo ateniense Sócrates (470-399 a. de C.) y su mayéutica (literalmente “*arte de alumbrar*”) que aprendió de su madre, la comadrona Fenareta. Sócrates en el Teeteto de Platón explica que, en vez de provocar el parto de las mujeres como hacía su madre, provocaba el parto de las almas de los hombres. Como señala Caby, “*Sócrates pone en práctica su arte de interrogación. Desconcertando a su interlocutor, le lleva a tomar conciencia de su ignorancia y despierta en él una fecunda inquietud. Enfrentándose a sí mismo, el interlocutor aprende a conocerse*”. (Caby, 2004:26).

Sócrates en vez de enseñar respondiendo a las preguntas que sus discípulos le proponían, les interrogaba para que éstos aprendieran. En el coaching, se utiliza constantemente un arte que deriva de la mayéutica. Se dice que el coach tiene todas las preguntas y el coachee tiene todas las respuestas.

Otros autores que han contribuido con sus conocimientos en el coaching moderno han sido:

- Gregory Bateson, Paul Watzlawick y Milton Erickson que a mediados del siglo XX en la Escuela de Palo Alto desarrollaron numerosos trabajos que ha influido de forma indiscutible en el coaching.

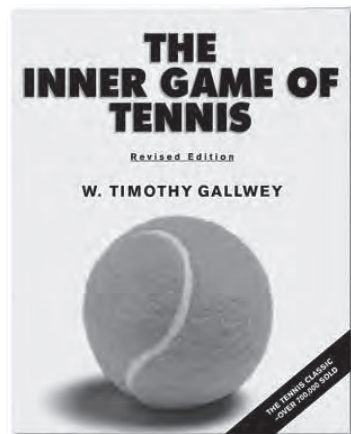
- Richard Bandler y John Grinder, padres de la programación neurolingüística (PNL). La PNL con sus múltiples herramientas, técnicas y procedimientos acompañan al coaching para conseguir una mejor comunicación con los demás y con uno mismo, aprendizajes más eficaces y cambios de comportamientos que conllevan un mayor equilibrio personal.

- Eric Berne que con el Análisis Transaccional (AT) nos ayuda a comprender y mejorar la comunicación con los demás.

- Autores modernos como Joseph O'Connor, Thomas J. Leonard, Robert Dilts, François Caby, Françoise Kourilsky, Fernando Flores, Rafael Echeverría, John Whitmore han aportado sus ideas y han ayudado al desarrollo del coaching.

Pero sin lugar a dudas, el origen más cercano de lo que hoy conocemos como coaching se lo debemos en gran medida a Timothy Gallwey. Gallwey estudió en la prestigiosa Universidad de Harvard obteniendo brillantes calificaciones. Además, era un jugador sobresaliente de tenis. Cuando disputaba en Michigan la final del Campeonato Nacional Juvenil, falló un punto de partido en una fácil volea. Después de perder la final, Timothy se preguntó por qué había fallado ese golpe.

Esa pregunta le rondó la cabeza más de diez años y llevó en los años 70 a desarrollar el "yoga tenis" en California, fundar el Instituto del Juego Interior y escribir un libro: "El juego interior del tenis" ("The Inner Game of Tennis") que daba respuesta a sus preguntas y exponía una nueva metodología para lograr el desarrollo y la excelencia personal y profesional en diversos campos. En el libro, con más de un millón de ejemplares vendidos en todo el mundo, mostraba a las personas cómo aprender a aprender por sí mismas, técnicas de coaching y crear en las empresas un espíritu de aprendizaje permanente (Gallwey, 2006).



Gallwey nos dice que existen dos juegos en el tenis: el primero es el juego exterior, en el que se intenta superar los obstáculos propuestos por el oponente externo para alcanzar una meta externa, y el segundo es el juego interior, en el que se pretende superar obstáculos internos puestos por el propio jugador para alcanzar su verdadero potencial.

El enfoque Gallwey permite al deportista superar las dudas personales, el nerviosismo, las pérdidas de concentración, y así, liberar en cada uno su enemigo interior. Según Timothy, el grado de control que tienes sobre tu juego interior puede determinar el éxito o el fracaso en el juego exterior.

Tim Gallwey junto a John Whitmore fundaron la compañía Inner Game (Juego Interior), y comenzaron a organizar cursos de tenis y vacaciones de esquí para liberar el enemigo interior de los deportistas. Más tarde se preguntaron si podrían llevar dichos conocimientos al mundo de la empresa y allí desarrollaron las bases del coaching empresarial.

Por tanto, esta metodología transformadora, destinada en sus orígenes a los jugadores y entrenadores del mundo deportivo (coachs) se introdujo en el mundo empresarial y se convirtió en el coaching.

En la actualidad el coaching se aplica en numerosos ámbitos. Por nombrar alguno de ellos podemos señalar la existencia del Coaching Ejecutivo y el Coaching Organizacional a nivel empresarial, el Coaching Personal para el crecimiento del individuo y Coaching Deportivo en el mundo del deporte.

CAPÍTULO 2

QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO, CÓMO SE HACE Y PARA QUÉ SIRVE

“El Coaching Deportivo 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”

Diego Gutiérrez y Santiago Scheele

¿QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO?

Para aproximarnos a la definición de Coaching Deportivo vamos a establecer qué es coaching.

La International Coach Federation (ICF), la Federación Internacional más numerosa del mundo en la actualidad dice que: *“el coaching consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante este concepto el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida”*. (Launer, 2007:11).

Según John Whitmore, *“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, 2003:19).

Robert Dilts subraya que *“entendemos por coaching (asesoramiento personalizado) 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, 2004:19).

Para O'Connor y Lages, *"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, 2005:23).

Por otro lado Miedaner señala que, *"el coaching o proceso de entrenamiento personalizado y confidencial llevado a cabo con un asesor especializado o coach, cubre el vacío existente entre lo que eres ahora y lo que deseas ser"* (Miedaner, 2002:23).

Caby dice que *"el coaching es un proceso relacional que, bajo ciertas condiciones específicas, permite a un sistema evolucionar de un estado inicial "A" a un estado siguiente "B", tal que "B" se considere más satisfactorio que "A"*". (Caby, 2004:38).

Después de definir coaching podemos decir tal y como señalan Gutiérrez y Scheele que el Coaching Deportivo 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"*. (Gutiérrez y Scheele, en Conde, 2009).

Decimos que es un proceso de entrenamiento-aprendizaje, ya que el coach (entrenador) entrena al coachee (entrenado) para que mediante un proceso de cambio:

a) Tome conciencia de sus objetivos o metas a conseguir, es decir, sepa cuáles son sus motivaciones.

b) Quiera conseguir sus metas sabiendo que el proceso va a entrañar alguna dificultad que le va hacer salir de su zona cómoda hacia nuevos retos.

c) Sepa cómo llevar a cabo su sueño, es decir, aplique una serie de herramientas para conseguir sus objetivos.

d) Lo realice mediante un plan de acción con metas bien definidas. La diferencia entre un sueño y una meta, es que el sueño no tiene acción y la meta sí.