



Coaching:

potencia tu juego interior (II)

“ El Coaching es muy diferente de la actividad que desarrolla un entrenador deportivo, tanto en los objetivos perseguidos como en la forma de abordarlos

El Coaching como disciplina cuyo objetivo es asegurar el máximo rendimiento de las personas y los equipos en el entorno en el que compiten, fue objeto de atención en el número anterior de esta revista, donde se incidió en que Corporalidad-Lenguaje interno-Emocionalidad son los tres vértices del triángulo en el que se asienta el ser y el hacer de las personas. La foto de nuestro triángulo personal en cada momento está directamente relacionada con nuestra forma de percibir

el entorno que nos rodea, con nuestro modo de interpretarlo y con nuestra forma de construir posibilidades y comprometernos con ellas. Son esas construcciones personales las que nos hacen suceder y hacen que nuestro mundo suceda, y son ellas las responsables tanto de nuestros momentos de Yip como de nuestra sensación de golf. El Coaching actúa utilizando y catalizando estos momentos “desestabilizantes” de Pérdida de Transparencia, estas situaciones injugables, para convertirlos en

retos, aflorar los juicios, creencias y modelos mentales que subyacen en la forma de enfocar la situación, mostrar las limitaciones a que dan lugar, acompañar en la construcción de nuevas posibilidades que disuelvan barreras y liberen la espontaneidad y el potencial del jugador, así como apoyar y hacer un seguimiento de la creación de espacios y planes de acción destinados a afrontar sus objetivos.

Proceso de Coaching

El origen de la palabra Coaching hemos de buscarlo en el “carruaje de Kocks” de mediados del siglo XVI. Kocks era un pequeño pueblo a unos 70 kilómetros de Budapest en el que se utilizaba un tipo de carruaje que llegó a ser conocido por lo confortable de su suspensión. El carruaje se denominó Kocsi, que traducido al francés, y adaptado al inglés, se convirtió en el término Coach que actualmente conocemos, y que significa simplemente vehículo para transportar personas de un sitio a otro. Este término nos proporciona una idea muy aproximada de lo que el Coach es para su cliente (denominado Coachee), el jugador en este caso: un facilitador que le acompaña para que sea capaz de pensar por sí mismo, descubra su potencial, cree su propio mapa de posibilidades y encuentre sus propias respuestas. Un proceso de Coaching en golf se desarrolla en cinco etapas básicas: una primera de creación de contexto en la que se establecen los lazos necesarios de confianza entre el Coach y el jugador; una segunda en la que se identifica la situación de

partida y el jugador declara el reto que desea alcanzar; una tercera en la que se trabaja el aprendizaje del jugador para que sea él quien genere el mundo de posibilidades que le acercarán al objetivo buscado; una cuarta de definición del Plan de Acción para hacerle frente; y una quinta de seguimiento, feedback y reenfoque.

El Coaching es así muy diferente de la actividad que desarrolla un entrenador deportivo, tanto en los objetivos perseguidos como en la forma de abordarlos, y es a la vez su complemento natural para mantener equilibrados los tres vértices del triángulo.

Espejo de emociones

En un proceso lógico, el Coach entraría en juego antes de la aparición del entrenador para establecer las bases sobre las que el jugador elegirá al más adecuado en función de sus objetivos técnicos, y se mantendría al lado del jugador acompañándole durante el desarrollo de su Plan de Acción y en los momentos clave para proporcionarle feedback y servir de espejo de sus emociones y conversaciones internas. Entrenador y Coach forman así un tándem fundamental en este deporte.

La solución adoptada por Faldo a su Pérdida de Transparencia es bien





conocida. Aún a riesgo del tiempo invertido, optó por cambiar su swing desde cero. A partir de una clara identificación de su situación inicial, declaró su reto, planteó un Plan de Acción para el que contó con el apoyo del entrenador David Leadbetter y desarrolló las acciones encaminadas a hacerlo realidad.

Durante dos años no ganó ni un solo torneo. Pero a partir de 1987 el plan de acción desarrollado comenzó a fructificar, y después de ganar el Open de España, se hizo con el Open Británico derrotando a Paul Azinger, que le llevaba tres golpes de ventaja. A partir de ese momento, no solo funcionaba el vértice técnico de su juego (su corporalidad), sino que ese vértice engranaba perfectamente con los dos vértices restantes.

Había desarrollado no solo la capacidad técnica, sino también la serenidad emocional y el lenguaje interno necesarios para manejarse en cualquier situación

por compleja que fuera. En pocas palabras, generó todo un espacio de posibilidades donde anteriormente solo había límites. Llegó así a convertirse en un ejemplo magnífico de buen golf bajo presión, de intimidado pasó a intimidante, y se le llegó a catalogar de frío y distante a la luz de su capacidad de concentración.

Sir Nicholas Alexander Faldo es un ejemplo de cómo la toma de conciencia de quien estoy siendo y cómo estoy actuando frente a una situación vital son las claves del cambio y la semilla de aprendizajes transformacionales.

No todos los jugadores disponemos de esa capacidad de autoanálisis y autoaprendizaje de la que hizo gala Sir Nicholas. No todos los entrenadores disponen de facultades para trabajar los vértices emocional y de lenguaje interno con las que probablemente cuenta David Leadbetter.

“
El Coaching está entrando con fuerza a ocupar un puesto de honor en el desarrollo profesional de los grandes deportistas de nuestro tiempo

Nuevos mapas de posibilidades

De igual forma que el Coaching está ayudando a generar nuevos mapas de posibilidades a directivos empresariales de todo el mundo, así el Coaching está entrando con fuerza a ocupar un puesto de honor en el desarrollo profesional de los grandes deportistas de nuestro tiempo. Bien a través de Coaches profesionales, bien mediante la formación profunda de los entrenadores en herramientas de Coaching, esta disciplina será sin duda una de las claves del crecimiento de este deporte a través del de los jugadores que lo practicamos.

El Coaching cree que no sabemos cómo son las cosas, solo sabemos cómo las percibimos e interpretamos, cree que no solo actuamos de acuerdo a cómo somos, sino que también somos de acuerdo a cómo actuamos, y cree por último que las personas están sometidas al influjo del entorno, pero también pueden cambiarlo. Los Coaches creemos fervientemente que las habilidades y las posibilidades de cambio de las personas residen siempre en las propias personas y las acompañamos en su proceso de construcción personal. Dice **Timothy Gallway** en su 'Juego Interior del Tenis' que "La propia experiencia

de cada uno es su mejor maestro. Mis sesiones de Coaching siempre comienzan del mismo modo: Solo tú eres experto en ti mismo, eres tú quien no ve el hoyo, eres tú quien se coloca la bola en una posición injugable, eres tú quien juega un palo de más o de menos... Y solo tú eres responsable y tienes el potencial de cambiarlo". ✓

Esteban Meléndez Díez
 Coach Ejecutivo y de Equipos
 Ingeniero Industrial
 del ICA & MBA por la UPM
esteban.mdz@gmail.com
www.thefactory.es

Champion International

www.champion-international.com
ventas@champion-international.com

tel.: 96 276 30 93

Polígono industrial Mas de Tous
 La Pobla de Vallbona
 Valencia · C.P. 46185

La más amplia gama de trofeos dedicados al golf del mercado.
 La mejor calidad al mejor precio.

25% Ofrecemos un descuento del 25 % en los tres primeros pedidos realizados.

- Servicio de entrega en 24 horas (en la península)
- Servicio de grabación y personalización de productos

Copas de níquel
 Trofeos de cristal
 Trofeos y medallas especiales
 Medallas de bronce
 Productos de participación... y más.