

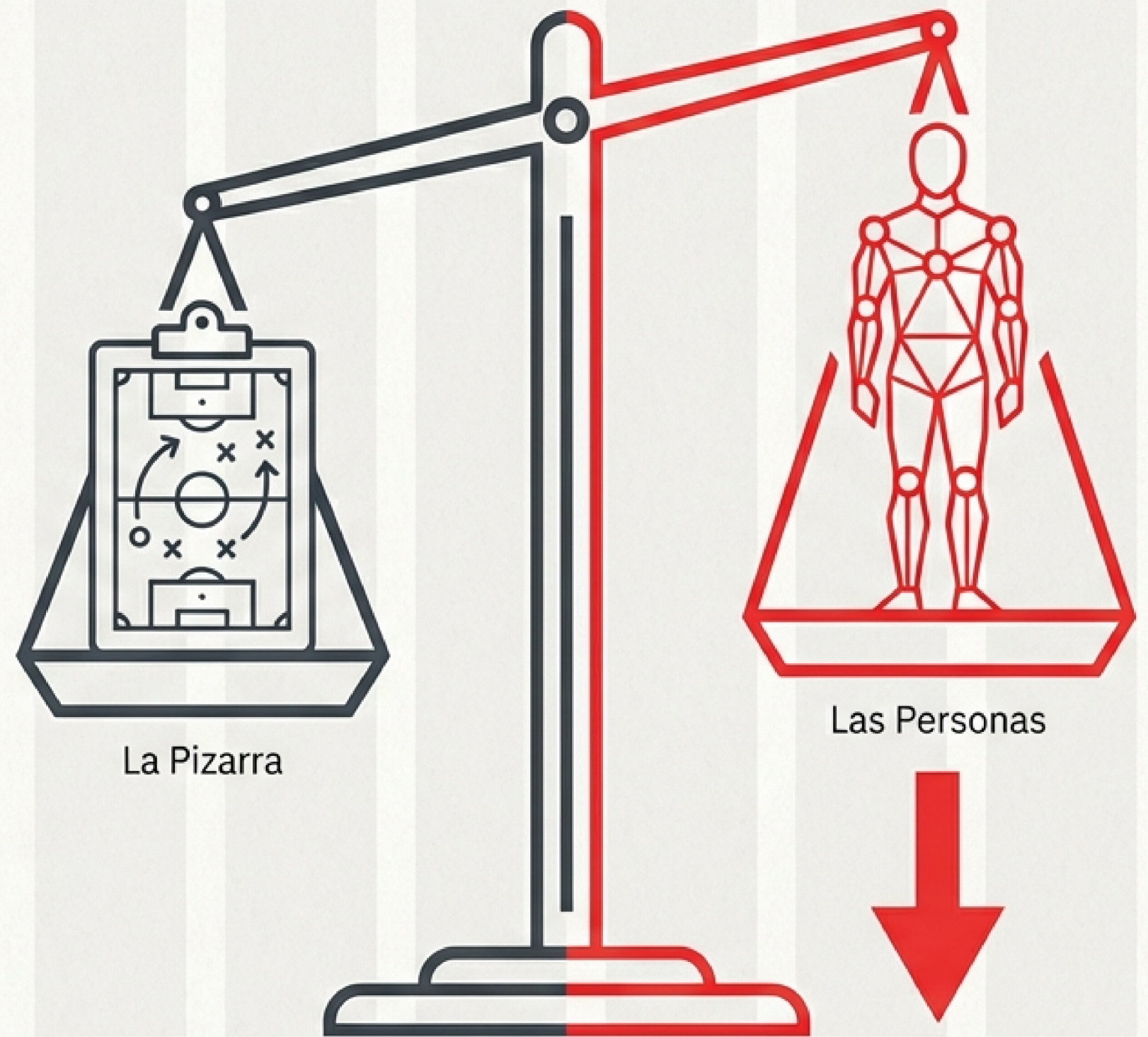
GUÍA PRÁCTICA PARA ENTRENADORES REFERENTES

El manual definitivo para liderar desde la persona y no solo desde la pizarra.

COPPEL
health & sports

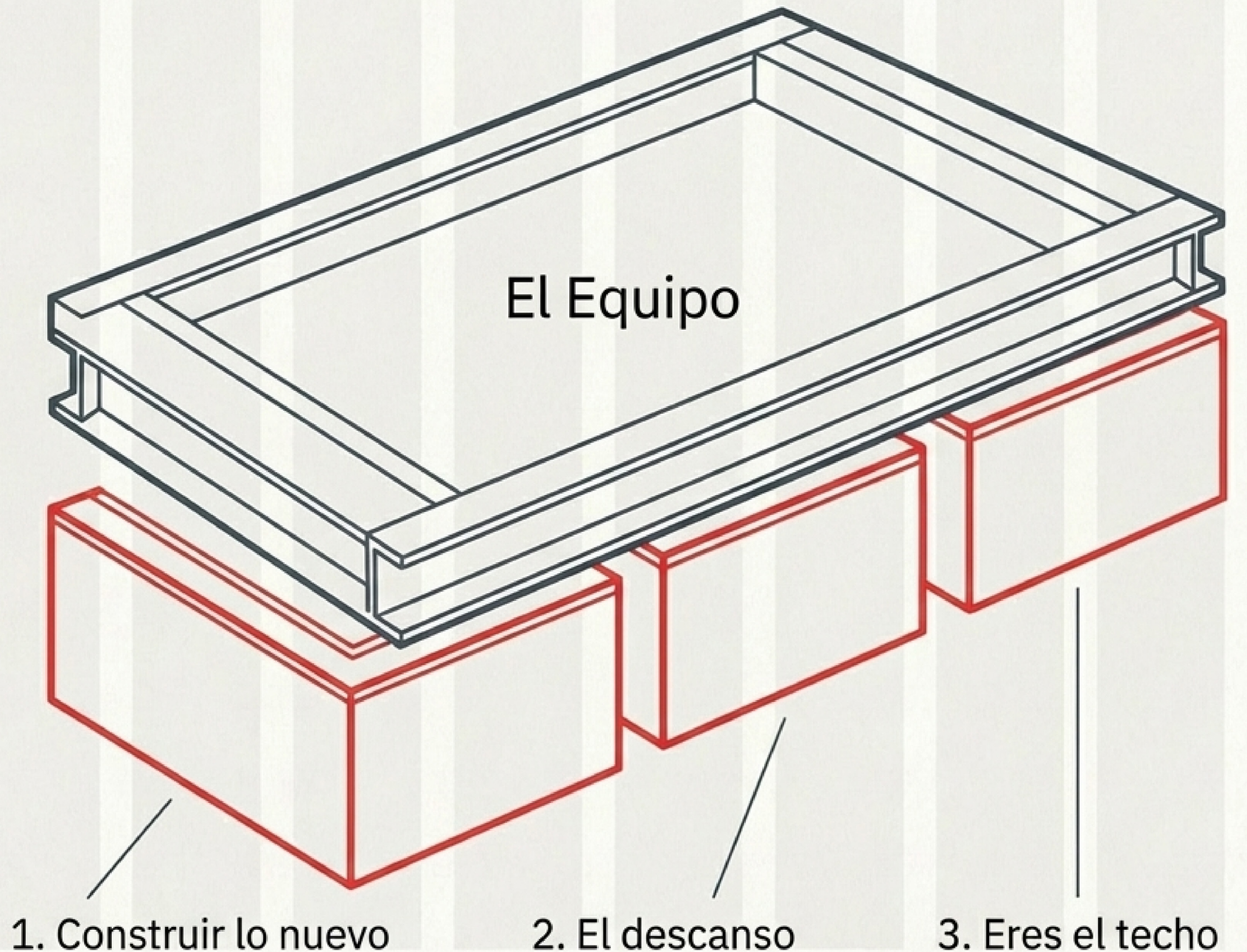
El nuevo paradigma del vestuario

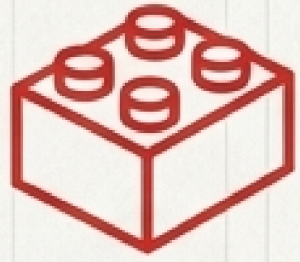
El papel del entrenador ha dado un vuelco. Ya no sirve solo con ser un hacha en la pizarra o saberse todas las jugadas de memoria. El éxito de verdad en el alto rendimiento tiene más que ver con las personas que con las tácticas. Se trata de ser ese entrenador referente que deja huella.



Los 3 pilares del cambio

Para que un equipo funcione, el primero que tiene que estar bien colocado es el de arriba. No hay fórmulas mágicas, pero estos tres ajustes de base cambiarán tu forma de ver el entreno.





No te pegues con lo viejo

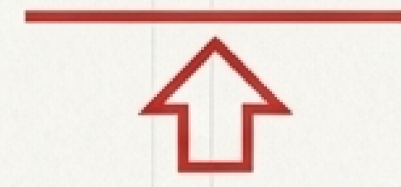
Céntrate en crear tu propio camino. No pierdas los papeles ni la energía mirando lo que no funciona en tu club o quién te pone la zancadilla.

Construye lo nuevo.



El descanso no es negociable

Esto es un proceso largo. Si no aprendes a parar de vez en vez en cuando, vas a acabar quemado. Y estando quemado, es imposible ayudar a nadie.



Tú eres el techo del equipo

Si no te trabajas por dentro, olvídate de ser un referente. **Tu mentalidad marca el límite** de tus deportistas; la mejor forma de enseñar es dando ejemplo.

El cambio de chip: Dos formas de liderar

El Jefe Tradicional

El Entrenador Referente

Enfoque

El marcador y el resultado lo son todo.

El propósito y la experiencia de las personas importan.

Dinámica

Control absoluto y miedo a perder.

Autonomía, voz y voto para el equipo.

Ante el error

Juez que sentencia y culpa.

Faro que ilumina y sostiene.

Postura

Infalible, perfecto y distante.

Humano, vulnerable y conectado.

Los 8 ajustes tácticos diarios

Para pasar de ser el que manda a ser un líder que inspira de verdad, necesitas implementar estos comportamientos en la pista.

1

Recuperar
el porqué

2

Soltar
el marcador

3

Soltar la
correa

4

Paciencia
y temple

5

Faro, no juez

6

Cuídate tú

7

Permiso para
ser humano

8

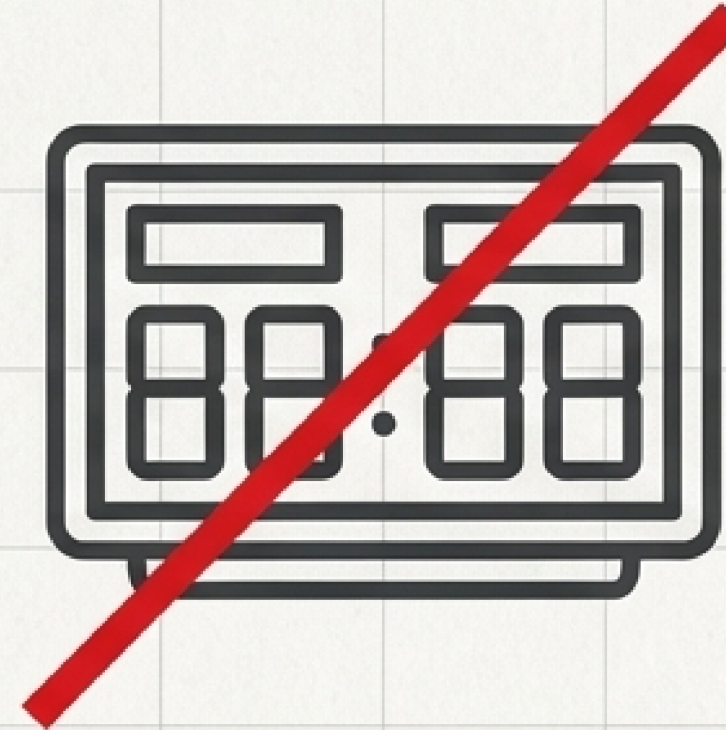
Escucha real

Ajustes 1 & 2: Propósito y Perspectiva



1. Recuperar el porqué

Ganar es el objetivo, pero si es lo único, ir a entrenar se convierte en un trámite aburrido. La clave es que el equipo se sienta valorado por quiénes son, no solo por si han colgado una medalla en la vitrina.



2. No obsesionarse con el marcador

Nada que esté atado puede volar. Si te obsesionas con el resultado, pierdes libertad. Cuando logras que la experiencia valga la pena por sí sola, la presión baja y curiosamente, curiosamente, la gente rinde mejor.

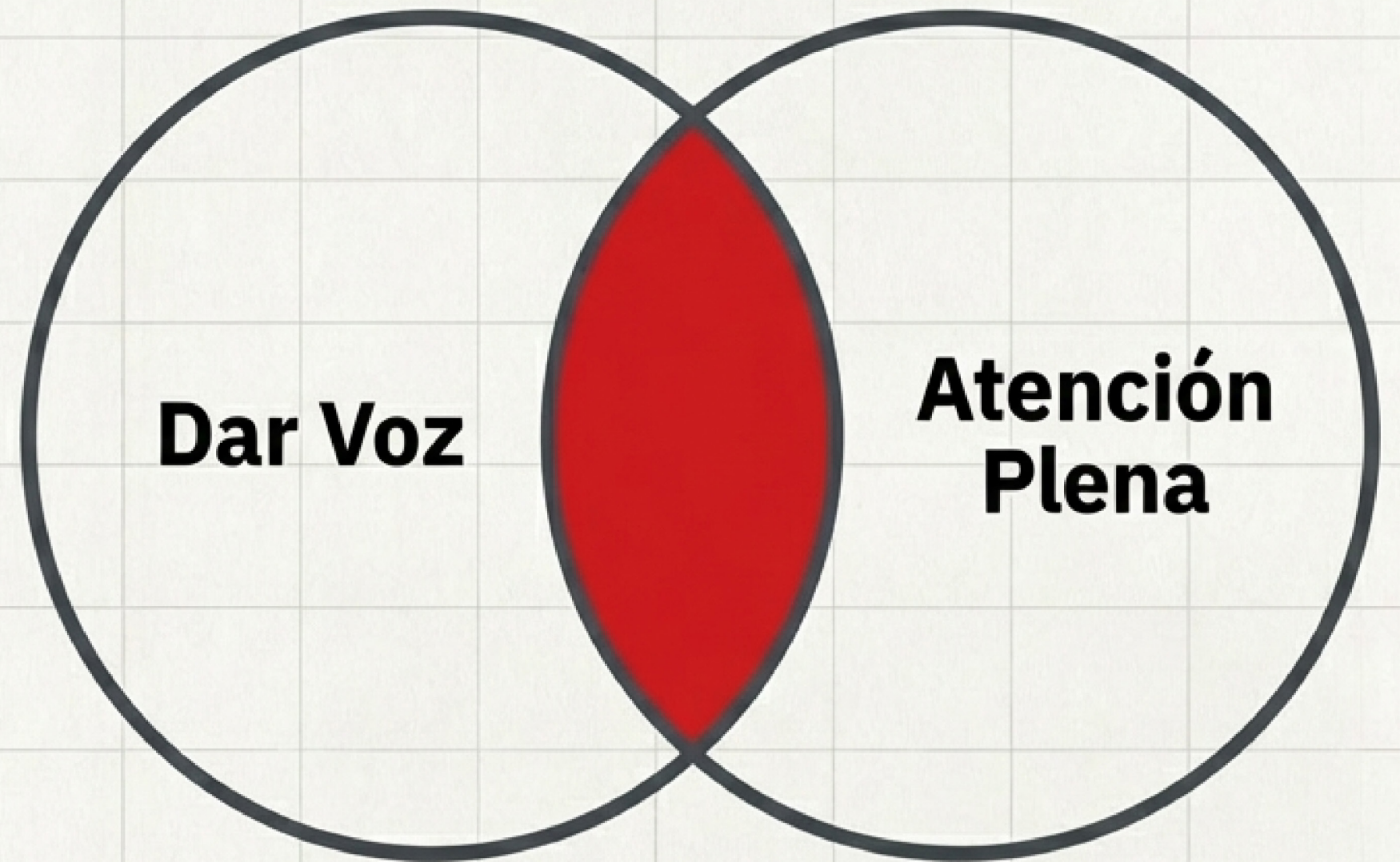
Ajustes 3 & 8: Empoderamiento y Escucha

3. Soltar la correa

El miedo a perder genera un exceso de control que se carga la confianza. Tu trabajo es que ellos quieran hacer las cosas por sí mismos. Dales autonomía, voz y voto.

8. Escucha, pero de verdad

Decir que su opinión importa no sirve si te lo pasas por el forro. Lo que realmente cambia las dinámicas es la atención real que prestas cuando te cuentan que tienen miedos o dudas.



Ajustes 4 & 5: Regulación Emocional



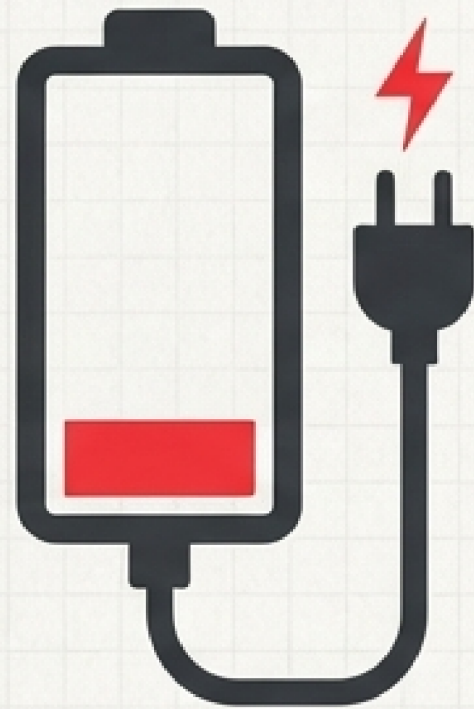
4. Paciencia y temple

A veces dan ganas de mandarlos a paseo. Pero ser un buen pedagogo implica saber regularse emocionalmente. Querer a tus deportistas incluso cuando parece que no se lo merecen marca la diferencia.

5. Sé un faro, no un juez

Cuando las cosas se ponen feas y hay fallos, es fácil señalar con el dedo. Sé tú el adulto que aguanta el chaparrón. Sé el faro que ilumina y sostiene al equipo en lugar de hundirlos más.

Ajustes 6 & 7: El Liderazgo Humano



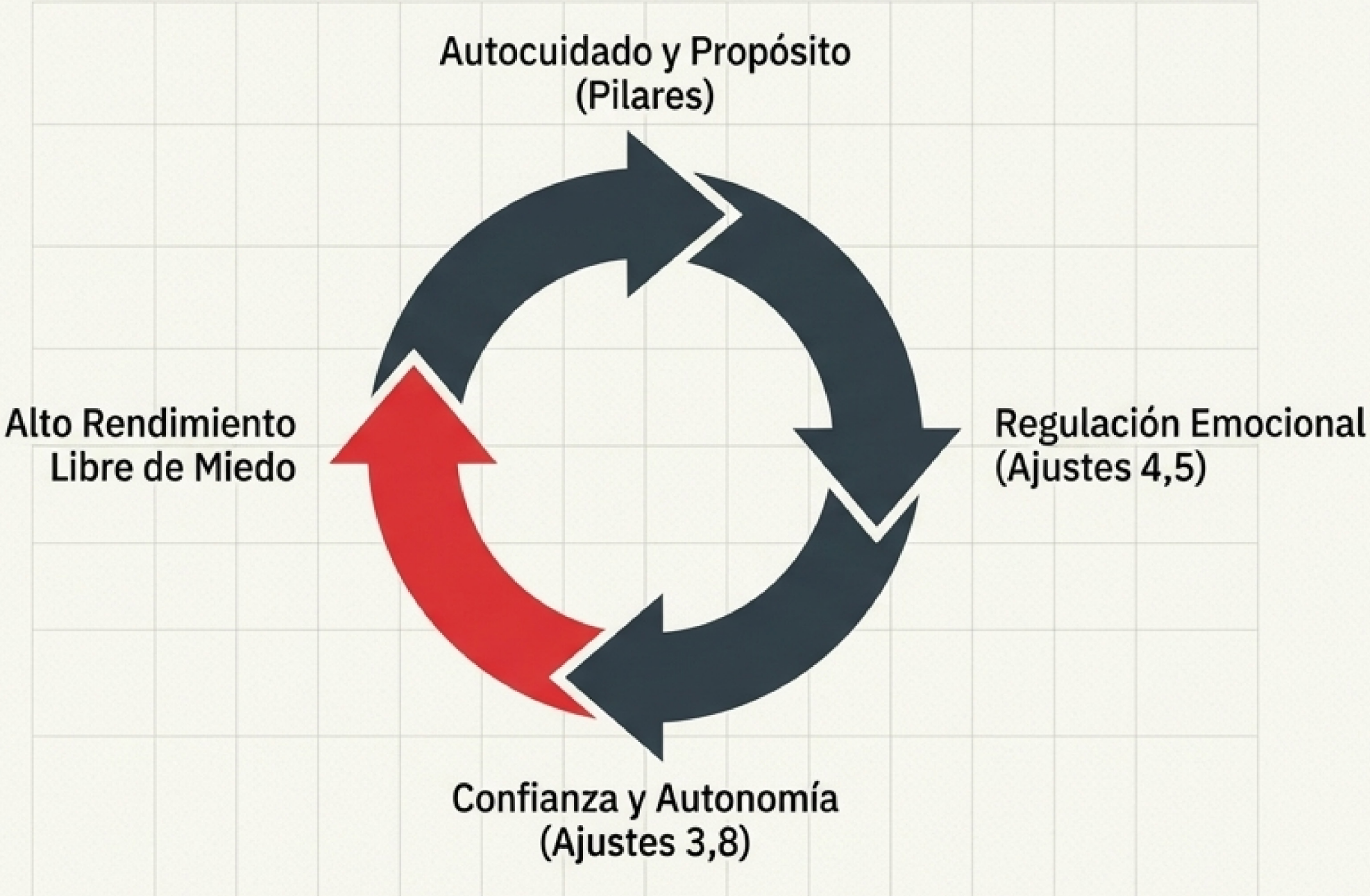
6. Cuídate tú para cuidarlos a ellos

No puedes estar para nadie si estás harto o frustrado. El alto rendimiento y el autocuidado van de la mano. El que para un segundo a respirar hoy, sale con ventaja mañana.

7. No pasa nada por ser humano

La perfección no inspira; la vulnerabilidad sí. Si aceptas tus errores en voz alta, liberas a tus deportistas del miedo a fallar, y eso es lo que les impulsa a ir a por todas.

Síntesis: El Ciclo del Alto Rendimiento Humano



Todo está conectado. Un entrenador que se cuida y se conoce gestiona mejor la presión. Esto le permite soltar el control y dar libertad al equipo, creando un ecosistema donde el talento realmente explota.

Check-list: Tu autoevaluación semanal

Para que esto no se quede en palabras bonitas, sincérate contigo mismo cada semana:

Propósito: ¿He valorado hoy a alguien por su esfuerzo y no solo por si ha metido el gol?

Autonomía: ¿He dejado que tomen alguna decisión o he controlado cada detalle?

Liderazgo: Ante un fallo del equipo, ¿he sido un faro que ayuda o un juez que sentencia?

Humildad: ¿He reconocido abiertamente algún error mío delante del grupo?

Bienestar: ¿Me he guardado un rato para descansar y cargar mis propias pilas?

Escucha: ¿He prestado atención de verdad a lo que me han dicho, sin juzgar?

**Ser un referente es una
carrera de fondo, pero es
la única forma de llegar al
éxito que de verdad importa.**

COPPEL
health & sports

coppelhealthsports.com