

# Liderazgo, Entrenamiento Mental y Coaching en el Deporte



*Juan Carlos  
Álvarez Campillo*

[www.juancarloscampillo.com](http://www.juancarloscampillo.com)

3 octubre 2017

**Pfeiffer**

Essential resources for training and HR professionals

"It's the single best collection of writings and writers on executive coaching."  
—Warren Bennis, distinguished professor of business administration,  
University of Southern California, author, *On Becoming a Leader*, and coauthor, *Geeks and Geezers*

**Marshall Goldsmith  
Laurence Lyons**

Editors

# COACHING FOR LEADERSHIP

Second Edition

The Practice of Leadership Coaching  
from the World's Greatest Coaches



EL PODER DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

EL **LÍDER**  
RESONANTE  
CREA   
MÁS

**DANIEL GOLEMAN**

*Autor de *Inteligencia emocional**

**RICHARD BOYATZIS**

**ANNIE MCKEE**

 **DEBOLSILLO**



# Liderazgo

Se asocia a la habilidad de **influir positivamente** sobre los demás para conseguir un **alto rendimiento**



# Gestionar y Liderar



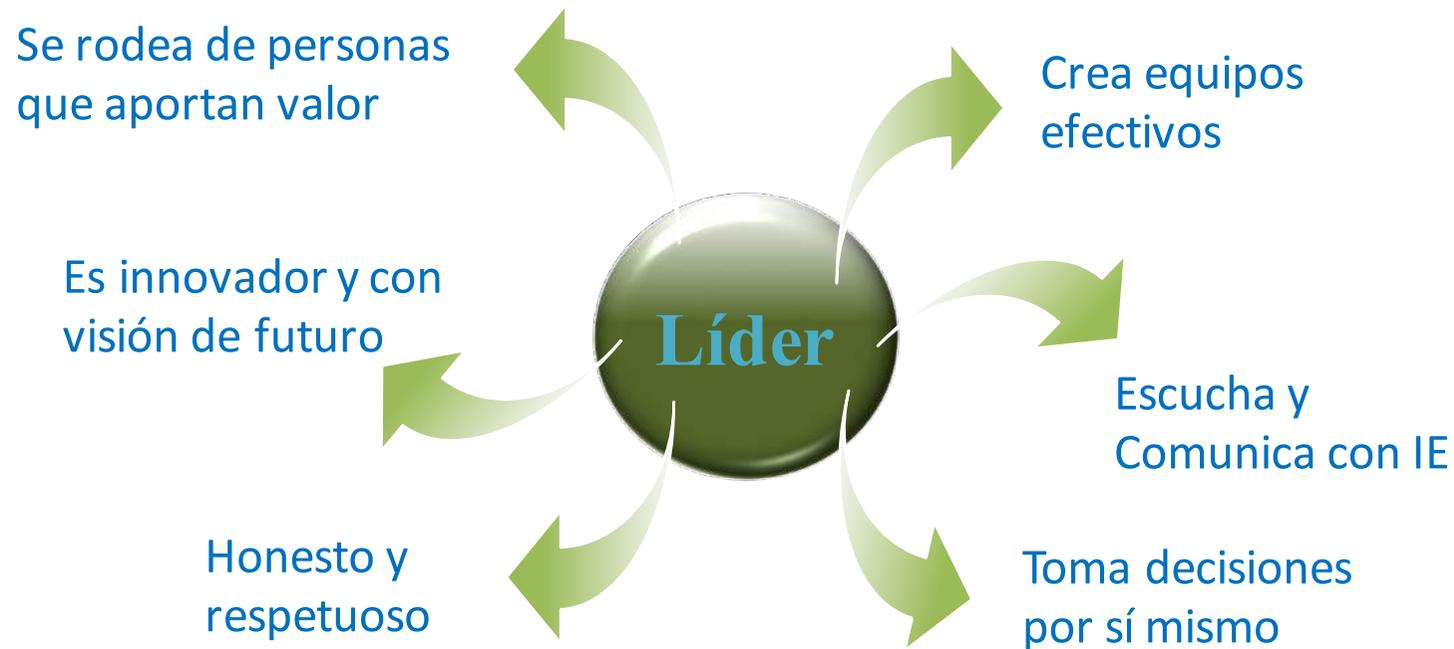
**La Gestión se centra en los medios, recursos, control, planificar, organizar, procesos, estructuras, logística, administrar, etc.**



**El Liderazgo se centra mas en las personas, el cambio, compromisos, crecimiento, desarrollo, objetivos y resultados**



# Cualidades de un buen Líder



ENCUESTA 1.000 EJECUTIVOS EUROPEOS SOBRE CUALIDADES DE UN BUEN LÍDER

Fuente: Management Centre Europe



# Competencias clave del Líder

(“El líder extraordinario” Zenger y Folkman)

↓

Orientación a resultados

↓

Habilidades interpersonales

↓

Capacidades personales

↓

Valores

↓

Liderar el cambio



# Estilos de Liderazgo

(Adaptado de “El líder resonante”)



## ***Orientador***

- Nueva visión o dirección clara



## ***Participativo***

- Llegar a acuerdos con opinión de todos



## ***Desarrollador***

- Mejora a medio-largo plazo



## ***Armonizador***

- Fortalecer relaciones o motivar



## ***Exigente/ Resultadista***

- Enfocado solo en resultados



## ***Autoritario***

- Urgencias, crisis, personas conflictivas



# LIDERAZGO



+ Personas vs - Tareas



+ Int. Emocional vs - Int. Racional



+ Participativo vs - Autoritario



+ Influencia vs - Jerarquía



# PREPARACION DEPORTISTAS, ENTRENADORES Y ARBITROS

Preparación  
Técnica

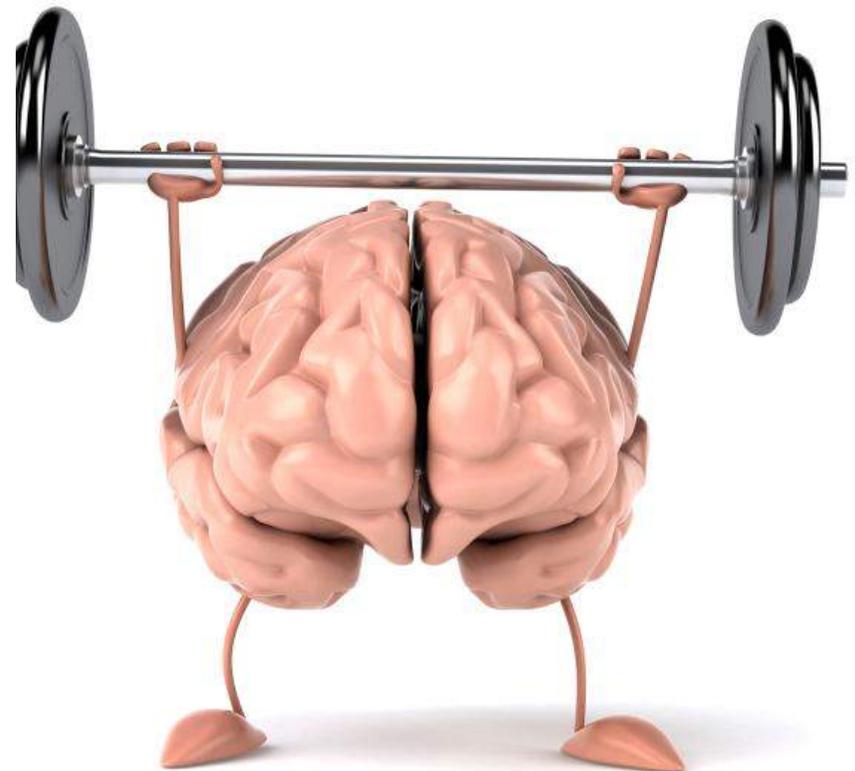
Preparación  
Táctica

Preparación  
Física

Preparación  
Mental



# Entrenamiento Mental



# 5 Claves Entrenamiento Mental

Los 5 Yoes

Pensamientos

Emociones

Atención plena

Tu sombra



# Claves Entrenamiento Mental

Los 5 Yoes

- Durmiente-Elemental-Soñado  
Esencial-Realizado

Pensamientos

- Productivos-Improductivos  
Perjudiciales-Beneficiosos

Emociones

- Autoconocimiento-Autogestión  
Empatía-Relaciones

Atención Plena

- Concentración-Relajación  
Visualización-Meditación

Tu Sombra

- Miedos-Estres-Saboteador-Ego



# EL ENTRENADOR MENTAL

«Descubre al campeón que hay en ti»



«Juan Carlos,  
mi entrenador  
mental, me ayudó  
a creer que puedo  
y a gestionar  
la presión de la final»  
Carolina Marín,  
Campeona Olímpica



«Con el enfoque  
y las técnicas  
de Juan Carlos  
he comprobado que todos  
tenemos un gran tesoro  
y talento dentro que hay  
que descubrir y potenciar»  
Julen Lopetegui,  
Seleccionador Nacional de Fútbol

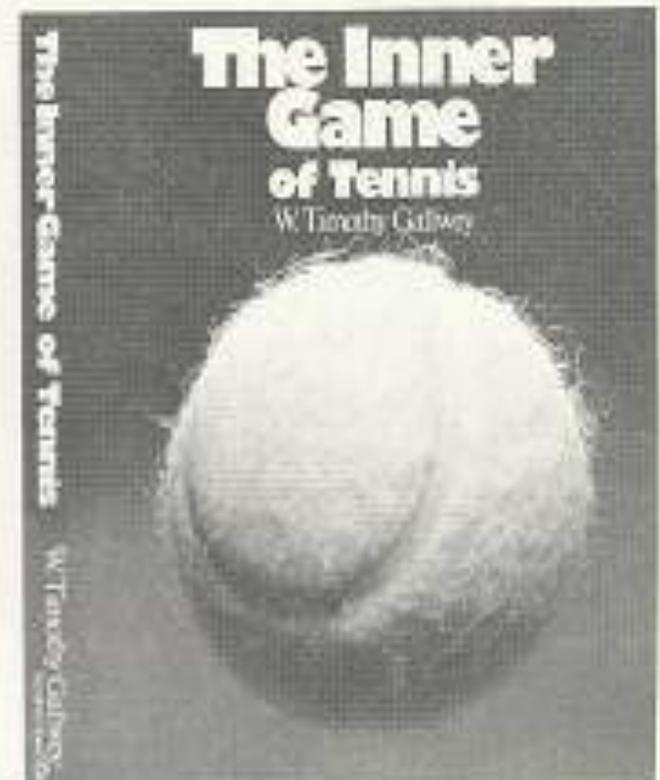
**JUAN CARLOS ÁLVAREZ CAMPILLO**

PSICÓLOGO EXPERTO EN LIDERAZGO Y COACHING





# Tim Gallwey



W. Timothy Gallwey is the author of the best selling *Inner Game of Tennis* (Doubleday) which

Enseñaba a aprender y pensar por si mismos



# Coaching

Forma suave de despertar la conciencia  
y de ayudar a que la persona encuentre un camino hacia delante que le sea útil en su trabajo y función en la sociedad.

(John Whitmore)



# Coaching

(para una multinacional)

Es un estilo de gestión del talento en el cual el team leader (coach) ayuda a aprender en lugar de enseñar, propiciando la liberación del potencial de un colaborador para incrementar al máximo su desempeño



# Coaching



*Capacidad de generar confianza y conciencia con otras personas, de forma que descubran su potencial y conecten con sus mejores recursos para alcanzar el máximo nivel de desarrollo y resultados posibles.*

*(JC Campillo)*





“Con el trabajo de coaching para la Selección Española de Hockey generamos un ambiente de confianza que dejaba que cada individuo se sintiese valorado por el grupo y su rendimiento llegase al máximo. Talento convertido en acción y equipo transformador en equipazo!”

Santi Freixa (capitán)



thanks

спасибо

благодарность

dankie

grazie

gracias

merci

ευχαριστώ

mulțumesc

ありがとう



Juan Carlos Álvarez Campillo

[www.juancarloscampillo.com](http://www.juancarloscampillo.com)



**AFEDECYL**  
Asociación de Federaciones Deportivas de Castilla y León

Fundación  
Universidad Europea  
Miguel de Cervantes