



**¡OFERTA** para los entrenadores de la AEBM, 10% de descuento! Precio final 22,5€+2€ de gastos de envío. Interesados contactar con:  
[espaciosomosunequipo@hotmail.com](mailto:espaciosomosunequipo@hotmail.com)

Juan Antonio García Herrero

# EL LIBRO DEL ENTRENADOR

Prólogo de Imanol Ibarondo



Los entrenadores desarrollan su actividad en entornos inciertos, áridos y en ocasiones, abiertamente hostiles. Pueden ser técnicos de base o de alto nivel, entrenar a niños en formación o a estrellas mundiales del deporte, aunque todos suelen enfrentarse a contextos donde su labor profesional se pone en tela de juicio. Esas circunstancias acostumbran a desequilibrar al entrenador que, con frecuencia, tiene pocas herramientas para encarar esos difíciles episodios.

Este es un libro para el entrenador en primera persona. No está destinado solo a mejorar el rendimiento de los deportistas o del equipo. Dividido en dos partes, la primera se centra en analizar el núcleo del entrenador mediante un proceso al alcance de cualquiera; un recorrido que permita al técnico mantener el equilibrio y el bienestar personal sin la sensación de abandonar las relaciones sociales o familiares, sin conflictos éticos, sin hacerse daño a uno mismo con pensamientos sobre la propia capacidad y sin perder la salud en el camino (física o mental). En la segunda, se tratará de expandir ese núcleo a través del trabajo de la identidad del equipo y de la gestión de las relaciones en el mismo. Dos de los principales aspectos que regularán el rendimiento y que, de forma habitual, se dejan de lado.

A través de una lectura accesible, plagada de ejemplos, tareas prácticas y reflexiones, se ofrece una novedosa perspectiva sobre el entrenador y su labor; acompañando al lector a reflexionar con rigurosidad sobre su práctica y a descubrir luces y sombras en esa apasionante tarea.



Círculo Rojo  
EDITORIAL

EL LIBRO DEL ENTRENADOR

Juan Antonio García Herrero



Juan Antonio García Herrero

# EL LIBRO DEL ENTRENADOR

Prólogo de Imanol Ibarondo



Círculo Rojo  
EDITORIAL



**JUAN ANTONIO GARCÍA** (Salamanca, 1968) es licenciado y doctor en educación física, máster en coaching y liderazgo deportivo, y en educación y reeducación psicomotriz. Actualmente es profesor en la Facultad de Educación de la Universidad de Salamanca.

Entrenador nacional de Balonmano, inició su actividad como entrenador en las categorías inferiores del Club Atlético de Madrid. Posteriormente ha entrenado equipos durante más de treinta años en varios niveles y categorías. Desde 2003 hasta 2013 trabajó en la Real Federación Española de Balonmano con distintas responsabilidades técnicas; entre otras, como seleccionador del Equipo Nacional Promesas Masculino y coordinador técnico del Programa Nacional de Tecnificación Deportiva. Ha participado en más de 70 partidos internacionales.

En 2003 publicó su primer libro: *Entrenamiento en balonmano*. En 2006 vio la luz el primero con temática específica sobre liderazgo deportivo: *Liderar y entrenar a un equipo de balonmano*; luego vino *¿Somos un equipo?* (2013), *¿Qué entrenador quiero ser?* (2015) y *Esto ya no es divertido* (2018).

Desde hace años participa como profesor en másteres, cursos y talleres sobre habilidades de liderazgo deportivo y trabajo en equipo. También, acompaña a entrenadores y equipos en la búsqueda de un mayor rendimiento.

 @JuanGarcíaBm.

## ÍNDICE:

Prólogo.....	13
Introducción.....	17
<b>PARTE I. SER ENTRENADOR.....</b>	<b>23</b>
CAPACIDAD DE PRODUCCIÓN DEL ENTRENADOR.....	31
Factores internos en la capacidad de producción del entrenador.....	33
Factores externos en la capacidad de producción del entrenador.....	37
EL NÚCLEO DEL ENTRENADOR.....	43
Construir el núcleo del entrenador.....	50
1. CONSTRUIR EL NÚCLEO: ATENDER LA IDENTIDAD.....	57
1.1. La identidad del entrenador.....	59
1.2. Actuación superficial y profunda.....	63
1.3. ¿Conoce su identidad?.....	76
1.4. ¿Para qué es entrenador?.....	82
1.5. ¿Qué necesita el equipo de mí?.....	90
1.6. Miedos y fantasmas.....	94
2. CONSTRUIR EL NÚCLEO: CUIDAR LA SALUD.....	103
2.1. ¿Quién cuida del entrenador?.....	104
2.1.1. Los entrenadores de alto nivel.....	104
2.1.2. Los entrenadores de base.....	112
2.2. El enemigo en casa. ¿Por qué nos hacemos daño?.....	116
2.3. Cuidar de uno mismo.....	122
2.3.1. Desconectar.....	124
2.3.2. Preservar la vida familiar y social.....	131
2.3.3. Hábitos de vida saludables.....	135
3. CONSTRUIR EL NÚCLEO: SER MENTALMENTE FUERTE.....	141
3.1. Aguantar y avanzar: resiliencia.....	145
3.1.1. Resiliencia y apoyo social del entrenador: el cuerpo técnico.....	149

3.2. Características personales del entrenador.....	157
3.3. Punto de ebullición: autocontrol.....	161
3.4. Atacar y defender: proactividad.....	165
4. CONSTRUIR EL NÚCLEO: ADQUIRIR RECURSOS.....	177
4.1. ¿Cuáles son los recursos de un entrenador de éxito?.....	180
4.2. ¿Cómo se adquieren los recursos para ser entrenador?.....	184
4.2.1. Obtener el título de entrenador.....	187
4.3. Recursos: práctica reflexiva, biografía y contexto de entrenamiento.....	194
5. CONSTRUIR EL NÚCLEO: MANTENER LA ILUSIÓN.....	201
5.1. Ilusión y esperanza.....	201
5.2. Optimismo.....	210
5.3. Capital psicológico.....	222
<b>PARTE II. EXPANDIR EL NÚCLEO.....</b>	<b>227</b>
6. GESTIONAR LA IDENTIDAD DEL EQUIPO.....	231
6.1. EL PEOR EQUIPO DEL MUNDO.....	231
6.2. LA IDENTIDAD DEL EQUIPO.....	235
6.2.1. La identidad del club y la identidad del equipo.....	236
6.2.2. La identidad del entrenador y la identidad del equipo.....	238
6.2.3. Las características de la plantilla y la identidad del equipo.....	242
6.3. DESARROLLAR LA IDENTIDAD DE UN EQUIPO.....	244
6.3.1. «Nosotros» y «yo».....	250
6.3.2. Ampliar el enfoque: encontrar sentido a las tareas.....	255
6.3.3. Tomar conciencia.....	263
6.3.4. Reforzar la identidad.....	268
6.3.5. Planos de intervención con un equipo.....	272
6.4. Resultados e identidad: el resultado es lo único que importa.....	285
7. GESTIONAR LAS RELACIONES EN EL EQUIPO.....	291
7.1. EL CAPITAL SOCIAL DE UN EQUIPO.....	291
7.2. ¿RELACIONES O VÍNCULOS?.....	295

7.3. LAS RELACIONES EN LOS EQUIPOS.....	301
7.3.1. Consolidar las relaciones, ¿otro contenido en la planificación?.....	301
7.3.2. La relación entrenador-equipo y entrenador-deportista.....	308
7.3.2.1. Ser cercano.....	308
7.3.2.2. Conocer al deportista y a la persona que hace deporte.....	315
7.3.2.3. Promover la autonomía.....	318
7.3.2.4. Liderazgo compartido.....	326
7.3.2.5. Ser justo.....	331
7.3.2.6. Comunicación y relaciones.....	338
Saber escuchar.....	343
El estilo de comunicación agresiva.....	350
Llegarle al jugador.....	357
7.3.3. La relación de los deportistas entre sí.....	363
7.3.3.1. Fortalecer el vínculo.....	368
Bibliografía.....	377