Coaching y rugby: la historia que nunca conté

El coaching es una herramienta, algunos lo consideran incluso arte, no es un proceso fácil, no debemos tomarlo a la ligera, tiene la fortaleza de transformar a las personas.

Aún lo recuerdo como si fuera ayer, Rubén y yo nos sentamos en el **National Geographic** de Gran Vía (Madrid), pedimos un café, y Rubén me entregó un regalito, unas hojas en blanco y rotuladores de colores; empezó el diálogo. Tras varias horas de preguntas, respuestas, introspectiva y varios cafés acabé un dibujo que representaba gráfica y explícitamente los más **grandes sueños que con 22 años podía imaginar.** Entre ellos **aparecían niñ@s viéndome jugar al rugby en la televisión**, y por supuesto, entre otros sueños más, los aros de los Juegos Olímpicos.

En segundo lugar, tomé consciencia de **dónde estaba Patri en ese momento**, de cuánto largo camino faltaba por recorrer para conseguir esos sueños. La versión de Patri 2.0 presente aún estaba muy 'verde' como para ir a unos Juegos Olímpicos, aún muy poca gente le conocía como para salir en TV y poder inspirar y ser referente de futuras 'personitas' por su deporte, el rugby. Así que, continuamos el proceso, volvimos a encontrarnos, cafés, batidos de frutas, agua y creatividad. Diseñamos un buen plan, para saber primero todas las habilidades que debía desarrollar (una técnica suficientemente trabajada para que no limite mi juego, una preparación física que soporte todos los esfuerzos, una mente invencible…), pensé en todo el tiempo que estaba dispuesta a invertir, en toda la energía que habría que ponerle, pero mi propósito era tal que solo necesitaba un plan y luchar por él, día a día, entrenamiento a entrenamiento.

Me fui a Nueva Zelanda **(la #NZexperience)**, a aprender de los mejores, a entrenar y jugar con las mejores, a retarme en cada entrenamiento, entrenar día y noche, dos y tres sesiones de entrenamiento al día (como llevaba haciendo los últimos años cuando jugaba en Francia, cuando entrenaba cuando nadie me veía, horas y horas por las mañanas, sola con mi saco de balones mientras otr@s estaban en clase).

Preguntar cómo mejorar

Pregunté una y mil veces al entrenador, cómo mejorar, como crecer, analizaba mis partidos varias veces, cómo podía hacer mejor cada acción cada gesto, aprendiendo de todo, cual esponja en su agua.

Saboteadores, aquellos pensamientos que te hacen dudar de tus capacidades o posibilidades, que conducen a situaciones con emociones y sentimientos encontrados, que frenan el plan, o te hacen replantearte en momentos difíciles el camino.

Hay muchos, incluso muchas (personas) que parece que no te acompañan, que no te apoyan o que incluso te frenan. Una cosa aprendí dentro de la perseverancia en el camino, esos ‘problemas’ son suyos, y no tuyos, esa falta de credibilidad, de confianza, de autoestima, de lucha, no dejes que te impregne, es su cultura o educación, puede ser victimismo o conformismo, pero en todo caso frenan el progreso humano. Hay que saber trabajar las emociones, y los pensamientos saboteadores, **el trabajo de mindfulness con Mónica Pascual** también me dio herramientas nuevas para ello, no hay que darles

la energía que buscan, déjalos pasar por tu mente, sin darles ‘poder’, tan pronto como aparecen, desaparecerán, la importancia se la das tú a los pensamientos que tú quieras, y esos son los que deben permanecer.

- Dibuja tus sueños
- Humildad, donde estás ahora en relación a ellos
- Cuál es el plan, cuánto camino hace falta por recorrer, crea el proceso: fases
- Saboteadores, dificultades, anticípalas, llegarán, pero te harán crecer
- Disfruta del camino, la felicidad está en el auto desarrollo, en la versión que te conviertes durante el proceso a tus sueños

El coaching es una herramienta, algunos lo consideran incluso arte, no es un proceso fácil, no debemos tomarlo a la ligera, tiene la fortaleza de transformar a las personas y hay que tener claro el propósito de ese al menos, ciclo de tu vida. Corres el riesgo de conseguirlo.

Así fue, apenas 5 años más tarde, los había conseguido todos. Todos y cada uno de los sueños, casi utópicos en esa tarde de invierno en Madrid. La sensación es indescriptible, la mirada atrás da vértigo y la sonrisa de haberlo conseguido, cuánto duro fue el camino; hoy soy una versión mejorada de mi misma.

Primer ensayo de España en la historia de unos JJOO, en este caso ante Francia en Río 2016.

El equipo sólo crece cuando todos y cada uno de sus componentes, suma. ¿Te imaginas la fuerza que puede tener un coaching de equipos? ¿La fortaleza y la transformación que puede salir de un conjunto de personas que tienen un mismo propósito? En otro artículo **#rugbyPASSION** lo contaré, hay grandes casos de éxito, pero todos ellos empiezan con el individuo, con la persona que se desarrolla y aporta al colectivo, que se mira al espejo, aunque duela y se reta a sí misma. Porque el equipo sólo crece cuando todos y cada uno de sus componentes, suma.

‘Stay Hungry, Stay Foolish’

Artículo publicado en El Confidencial

El Confidencial

Link to Original article:
https://www.patriciagarciarodriguez.com/httpsblogselconfidencialcomdeportesrugbyrugby-passion2019-08-25proyecto-rugby-libre-chile-guillermo-drogas-2191995/coaching-y-rugby-la-historia-que-nunca-conte?elem=86712