

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: **DIEGO ISRAEL ECHEVERRÍA LANDÍN**, con **CC. 172181991-8**, autor del trabajo de graduación intitulado: **"COACHING DEPORTIVO: DISEÑO DE UN PLAN PARA LA MEJORA EN LOS COMPONENTES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO PARA LOS JUGADORES DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE BALONCESTO SUB-17 EN EL AÑO 2018-2019**, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL**, en la Facultad de **Psicología**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, diciembre 2019



DIEGO ISRAEL ECHEVERRÍA LANDÍN

CC. 172181991-8





PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL

COACHING DEPORTIVO: DISEÑO DE UN PLAN PARA LA MEJORA EN LOS
COMPONENTES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO PARA LOS JUGADORES
DE LIGA DEPORTIVA UNIVERSITARIA DE BALONCESTO SUB-17 EN EL AÑO
2018-2019

DIEGO ISRAEL ECHEVERRÍA LANDÍN

DIRECTOR
DR. ARTURO MUÑOZ

QUITO, 2019

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico principalmente a Dios, por haberme permitido llegar hasta este momento.

A Diego Echeverría y Rosa Landín mis padres por su amor incondicional y apoyo infinito.

A Pablo Echeverría mi hermano y mejor amigo.

A Paula Minji Bernal Sung mi futura esposa, por su amor y comprensión.

AGRADECIMIENTO

A mi director, Dr. Arturo Muñoz por su excelente y valiosa guía a lo largo de la presente investigación.

A la Institución Liga Deportiva Universitaria, la cual me abrió las puertas para la realización del presente trabajo.

Al MSc, Patricio Ponce por su amistad sincera permitiéndome trabajar y seguir aprendiendo de uno de los mejores entrenadores a nivel nacional.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN	1
ABSTRAC	2
CAPÍTULO I: MARCO INTRODUCTORIO	3
1.1 Datos de la organización	4
1.1.1 Nombre de la institución	4
1.1.2 Dirección	4
1.1.3 Características	4
1.1.4 Contexto	4
1.2 Justificación	4
1.3 Antecedentes	5
1.4 Objetivos	6
1.4.1 General	6
1.4.2 Específicos	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	8
2.1 Componentes de la preparación del deportista	8
2.1.1 Preparación Física	10
2.1.2 Preparación Técnica	11
2.1.3 Preparación Táctica	12
2.1.4 Preparación Teórica	12
2.2 Psicología Deportiva	14
2.2.1 Evolución de la Psicología del Deporte	15
2.2.2 Práctica de la Psicología del Deporte	17
2.2.3 Psicología del Deporte como un paradigma integrador	19
2.3 Problemas Psicológicos en el Deporte	22
2.3.1 Estados Emocionales	23
2.3.2 Problemas y regulación emocional del deportista	27
2.3.3 Problemas en la preparación técnico-táctico	29
2.4 Coaching en el deporte	31
2.4.1 ¿Qué es el coaching deportivo?	33
2.4.2 Habilidades básicas del coach	35
2.4.3 Etapas de una conversación eficaz	40
2.5 El camino a la excelencia deportiva- Establecimiento de metas u objetivos en el deporte	44

2.6	Coaching Deportivo vs Coaching Empresarial	46
2.6.1	Concepto de Coaching deportivo vs Coaching empresarial	46
2.6.2	Beneficios del Coaching deportivo vs Coaching empresarial	46
2.6.3	Proceso de Coaching deportivo vs Proceso de coaching empresarial	47
2.6.4	Herramientas de Coaching deportiva vs Herramientas de coaching empresarial	47
2.6.5	Metodología de Coaching deportivo vs Coaching empresarial	48
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO		49
3.1	Metodología	49
3.1.1	Tipo de investigación.....	49
3.1.2	Diseño	49
3.1.3	Población y muestra	49
3.1.4	Fuentes de información.....	49
3.1.5	Marco Metodológico	51
3.2	Levantamiento de información	52
3.2.1	Base de datos.....	52
3.2.2	Fuentes a evaluar.....	52
3.2.3	Propuesta teórica.....	52
3.3	Investigación de la herramienta	52
3.3.1	Información de Test	52
3.3.2	Ficha técnica	53
3.4	Comunicación	53
3.5	Aplicación	53
3.6	Análisis	54
➤	Nombre del test	54
➤	Tabulación de resultados	54
➤	Análisis e Interpretación.....	54
3.6.1	Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI)	54
3.6.1.1	Temperamento.....	54
3.6.1.2	Neurotismo/Estabilidad.....	55
3.6.1.3	Extroversión/Introversión.....	55
3.6.1.4	Mentira	55
3.6.1.5	Análisis e interpretación de los resultados Test EPI	56
3.6.2	Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el deporte (TEOSQ)	57
3.6.3	Cuestionario de Clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2)	62

3.6.4	Entrevista	71
3.6.4.1	Guía de entrevista.....	71
3.6.4.2	Análisis de contenido e interpretación de las entrevistas.....	71
CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....		73
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		76
BIBLIOGRAFÍA.....		79
CAPÍTULO VI: ANEXOS		83

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: Preparación Física	10
Ilustración 2: Preparación Técnica	11
Ilustración 3: Preparación Táctica	12
Ilustración 4: Psicología Deportiva	14
Ilustración 5: Evolución Del Coaching	31
Ilustración 6: Áreas Fundamentales De La Vida Personal Y Deportiva	33
Ilustración 7: Coaching Deportivo	40
Ilustración 8: Coaching Deportivo Vs Coaching Empresarial	46
Ilustración 9: Raúl Cárdenas.....	10
Ilustración 10: Juan Pablo Álvarez	14
Ilustración 11: René Higuita.....	20

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Matriz Marco Lógico.....	51
Tabla 2: Guías De Entrevista.....	71
Tabla 3: Personalidad	73
Tabla 4: Motivación	74
Tabla 5: Clima Laboral.....	75

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Test EPI.....	1
Anexo 2 Test TEOSQ.....	3

Anexo 3 Cuadro Estadístico SPSS-Test TEOSQ.....	5
Anexo 4 TEST PMCSQ-2.....	6
Anexo 5 Cuadro Estadístico SPSS-Test PMCSQ-2.....	8
Anexo 6 Entrevista Raúl Cárdenas.....	10
Anexo 7 Entrevista Juan Pablo.....	14
Anexo 8 Entrevista René Higuita	20
Anexo 9 Matriz de procesamiento de entrevistas.....	24
Anexo 10 Planificación de la propuesta de intervención.....	26

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo el diseño de un plan de coaching deportivo para mejorar los componentes del rendimiento deportivo en el equipo de Liga Deportiva Universitaria. Para lo cual el estudio constó de seis fases: la primera fase fue el levantamiento de información en el cual se definió la propuesta teórica de la investigación y la fuente a evaluar, en este caso los jugadores. La segunda estuvo relacionada con la investigación de las herramientas a utilizar a fin de poder diagnosticar las condiciones psicológicas en las que se encontraban los jugadores; EPI, TEOSQ y PMCSQ-2 fueron los test utilizados, direccionados al ámbito deportivo. La comunicación y socialización del proyecto con los entrenadores, jugadores y dirigentes fue el eje central correspondiente a la tercera fase. La aplicación y análisis de los resultados obtenidos en los cuestionarios fueron actividades planificadas para la cuarta y quinta fase de la presente investigación. La última etapa estuvo en relación con la realización de los informes los cuales sirvieron como insumo para el diseño del plan de acción. Finalmente, como resultado se pudo comprobar el impacto del coaching deportivo en la consecución de objetivos y la mejora del rendimiento de los jugadores.

ABSTRACT

This work aims to design a sports coaching plan to improve the components of athletic performance in the team of Liga Deportiva Universitaria team. The study consist of six phases: the first phase was the information-raising were is defined the theoretical proposal of the research and an explanation of the source to be evaluated (in this case are the players). The second phase was related to the research of tools that were used in order to diagnose the psychological conditions in which the players were; EPI, TEOSQ and PMCSQ-2 were the kind of tests used with a sport's vision. The third phase was related to the communication and socialization of the project with related people as coaches, players and leaders. The fourth and fifth phases were about the application and analysis of the results obtained in the questionnaires. In the final phase are the result of the study and the impact of the sport's coaching in order to complete objectives and improve the performance of the players.

CAPÍTULO I: MARCO INTRODUCTORIO

La orientación a los resultados y el rendimiento son conceptos que están estrechamente relacionados a la Psicología Organizacional y el Coaching, disciplina, que en los últimos años ha ganado renombre en el mundo empresarial y que en el mundo deportivo despierta interés, a la importancia que la figura de Coach puede tener para la consecución de objetivos y en el rendimiento deportivo general.

La presente investigación tiene como fin, diseñar un plan de coaching deportivo para la mejorar los componentes del rendimiento deportivo en el equipo de baloncesto de Liga Deportiva Universitaria, basado en el modelo de Diego Gutiérrez (2013).

Liga Deportiva Universitaria de Quito es una institución deportiva la cual fue creada en 1930, contaba con varias disciplinas deportivas como: fútbol, baloncesto, atletismo, natación, tenis, andinismo, ciclismo y ajedrez; sin embargo, actualmente se encuentra participando activamente en disciplinas como fútbol y baloncesto. Para Liga Deportiva Universitaria y la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador la presente investigación resulta totalmente innovador debido a que, nunca antes se ha realizado un proyecto de estudio relacionado al Coaching y la mejora del rendimiento de los jugadores. Denominando este el primer capítulo.

El segundo capítulo contiene el Marco Teórico, donde se expone la base bibliográfica, el cual permitió definir conceptos como: preparación, psicología, coaching deportivo; así mismo, relacionar aspectos como: problemas psicológicos, coaching deportivo y el rendimiento deportivo; y finalmente, diferenciar entre coaching vs coaching empresarial.

Marco Metodológico como tercer capítulo, se explica el tipo de investigación, levantamiento de información, la información de la herramienta a utilizar, para finalmente terminar con el procesamiento y análisis de los resultados.

En el cuarto capítulo se presenta la Propuesta de intervención o producto, es decir, el plan de coaching deportivo para mejorar los componentes del rendimiento deportivo en el equipo de baloncesto de Liga Deportiva Universitaria (LDU).

Como último capítulo se presenta las conclusiones y recomendaciones obtenidas a lo largo de la investigación.

1.1 Datos de la organización

1.1.1 Nombre de la institución

Liga Deportiva Universitaria de Baloncesto (LDU)

1.1.2 Dirección

Av. Amazonas y Gaspar de Villarroel (Portal de Liga)

1.1.3 Características

El 11 de enero de 1930, se reunieron estudiantes de la Universidad Central del Ecuador y deportistas del Club Universitario, convocados por el entonces presidente del club, Bolívar León, y presididos por el rector de la universidad el Dr. Aurelio Mosquera Narváez para crear oficialmente a Liga Deportiva Universitaria.

En esos días la institución contaba con varias disciplinas deportivas como lo son: fútbol, baloncesto, atletismo, natación, tenis, andinismo, ciclismo y ajedrez. Sin embargo, en la actualidad se encuentra participando activamente en disciplinas como son el fútbol en todas sus categorías y baloncesto, tanto a nivel profesional como formativas.

1.1.4 Contexto

“¡LIGA regresó al baloncesto con victoria ayer en Sangolquí frente a UDJ!” (LDU, 2018), con aquella noticia, en el 2017, el equipo de baloncesto de Liga Deportiva Universitaria volvió a participar en los torneos oficiales de Pichincha. Aquella participación, fue el motor para las actuales participaciones en torneos nacionales juveniles en la rama femenina y masculina en distintas categorías. Un campeonato, tres vice-campeonatos y un tercer lugar, han sido la campaña del baloncesto en este año de participación en torneos nacionales organizados por la Federación Ecuatoriana de Baloncesto.

Dentro de este contexto la presente investigación busca mejorar el desempeño, tanto individual como colectivo, a través del coaching deportivo y sus herramientas, a fin de lograr cumplir las metas y objetivos, trazados por los directivos y padres de familia de los jugadores que militan dentro de la escuadra del equipo albo.

1.2 Justificación

La Psicología del Deporte es un campo de estudio y ejercicio profesional que busca fortalecer la capacidad del deportista para un óptimo rendimiento deportivo. La investigación y

aplicación de la psicología contemporánea ofrece una base rica en conocimientos útiles para entender cómo procesos del pensamiento, emociones y estados motivacionales llegan a favorecer o, en ocasiones, interferir con la actuación deportiva (Jiménez Lerín & Vázquez Pineda, 2016, p.13).

Es por tal motivo que la presente investigación se justifica teóricamente; ya que, a través de las técnicas de coaching se busca favorecer la actuación deportiva del equipo U-17 de LDU en el torneo Nacional 2018.

En los últimos años estudios como los de Gonzáles (2000) y Hernández (2011) se han dirigido a una amplia variedad de personas dentro del contexto deportivo: jugadores, entrenadores, dirigentes, hasta árbitros; por tal motivo a través del presente estudio, para dicho grupo será un aporte trascendental, pues juntamente con la psicología y las técnicas de coaching deportivo entenderemos los mecanismos para incrementar y mejorar el desempeño de los jugadores.

Finalmente, dentro de la Facultad de Psicología y La Pontificia Universidad Católica del Ecuador el tema de desempeño deportivo y coaching deportivo son totalmente innovadores, rompiendo esquemas tradicionales en torno a los alcances de la psicología organizacional, por tanto el investigador, la Facultad de Psicología y LDU se beneficiarán con los resultados obtenidos en el presente trabajo, puesto que podría ser considerada como una de las exploraciones pioneras a nivel local, abriendo un abanico de opciones y sirviendo como base para futuras investigaciones.

1.3 Antecedentes

Liga Deportiva Universitaria al ser una institución estrechamente relacionada con la práctica deportiva en varias disciplinas busca, a través del presente trabajo, intervenir en la selección masculina de baloncesto U- 17 en lo que respecta a la parte psicológica; puesto que, al estar conscientes del enorme talento que tiene cada uno de sus jugadores y a pesar de los buenos resultados que hasta la actualidad han obtenido, los directivos creen que la parte psicológica juega un papel importante con respecto al desempeño deportivo en todos los jugadores, dentro y fuera de las prácticas y de las participaciones oficiales en campeonatos.

En el deporte de competición, las demandas psicológicas son enormes. Así, variables psicológicas como la motivación, el estrés, la autoconfianza, el nivel de activación general, la atención o la cohesión de equipo, tiene una estrecha relación con el rendimiento, la salud, y el bienestar de los deportistas (Gimeno & Buceta, 2010, p.19).

Sin embargo, la realidad en nuestra sociedad muestra, en lo que respecta a psicología deportiva, son muy pocos los clubes que toman en cuenta este aspecto de los jugadores como parte importante, mostrándose totalmente desatendida y desvalorizada. En respuesta a la realidad antes expuesta, el equipo de LDU no registra una intervención o preparación psicológica de ninguna relación; por tanto, el presente trabajo y los objetivos del mismo responden a las necesidades urgentes dentro de la familia LDU.

González, K. (1999). El Proceso de Psicodiagnóstico en la preparación psicológica de la actividad deportiva (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador. Se tomó como referencia pues, con el desarrollo de dicho trabajo se buscó aportar para estudios posteriores, que permita plantear nuevas interrogantes acerca de la relación entre psicología y deporte.

Dicho trabajo es la última investigación registrada tanto en la Facultad de Psicología como en la Universidad, concuerda en ciertas ideas teóricas con el presente trabajo a desarrollar, pero difieren en gran manera en la relación con el desempeño deportivo. La presente investigación no se enfoca únicamente en la preparación sino por el contrario, busca un mecanismo y una herramienta que permitan aumentar el desempeño deportivo en los jugadores con el fin de tener un jugador técnico, táctico y psicológicamente capacitado para desenvolverse de la mejor manera en la vida deportiva (entrenamiento y participaciones).

El investigador concluye que intervalo de 15 a 17 años, es un período tan extenso en el cual muchas investigaciones se han realizado en torno a estos dos términos a desarrollar a lo largo de la presente investigación y que aportarán en gran manera tanto para el club como para el investigador en su formación.

1.4 Objetivos

1.4.1 General

Diseñar un plan de coaching deportivo para mejorar en los componentes del rendimiento deportivo en el equipo de baloncesto de Liga Deportiva Universitaria (LDU)

1.4.2 Específicos

1.4.2.1 Diagnosticar las condiciones psicológicas en las que se encuentran los jugadores

1.4.2.2 Elaborar un plan de intervención (individual y grupal) en torno a la mejora del rendimiento.

1.4.2.3 Determinar el impacto del coaching deportivo en la consecución de objetivos y el rendimiento de los jugadores durante el desarrollo del torneo nacional.

Una vez establecido el contexto, la justificación y los objetivos, el investigador desarrollará en el siguiente capítulo, todo el material teórico que permitirá sustentar el presente trabajo investigativo.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Componentes de la preparación del deportista

Una de las frases más comunes dentro del mundo deportivo gira en torno a que <<el rendimiento está estrechamente relacionado a un entrenamiento adecuado>>, y ciertamente al mencionar el mundo deportivo se podrá enlistar la acción de personas como: entrenadores, directivos deportivos, deportistas, padres y psicólogos.

“La ciencia del entrenamiento es la ciencia de la organización” (Rubio, 2016), ésta es una de las premisas con las que empieza el artículo “Los cuatro pilares del rendimiento deportivo”, documento que establece la importancia del entrenamiento como precursor de un rendimiento deportivo óptimo. Para complementar Stevens Ruiz (2000) afirma: “El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, estructurado sobre una base biológica que está encaminado hacia el logro de resultados en la esfera de la competencia”, es así como se ratifica la importancia de la existencia de un orden, una estructura al momento de la construcción del entrenamiento, ya que intrínsecamente busca la consecución de metas u objetivos.

“qué, cómo, cuánto y cuándo entrenar” (Rubio,2016), han sido las preguntas más comunes y causantes de discusiones al momento de construir el entrenamiento más adecuado para el equipo; pues dentro de estas interrogantes existen dos tipos de factores a considerar tales como: factores internos (habilidades, destrezas, motivación, salud, entre otros) y factores externos (instalaciones).

Rubio en su artículo hace una aclaración: “no todo el que practica deporte busca la excelencia, también hay quien lo practica por el mero placer de hacerlo, y está en su pleno derecho de seguir practicándolo, sin más pretensiones” (Rubio, 2016); sin embargo, aunque es respetado el deseo, voluntad y motivación de cada persona, por la naturaleza de nuestro estudio, la excelencia y la mejora de los resultados tanto colectivos como individuales son aspectos que predominan y están presentes en cada jugador y cuerpo técnico del equipo de baloncesto de Liga. Por tal motivo, en este momento es importante tener en cuenta las etapas por las que atraviesa el deportista, la evolución de su rendimiento encaminado a la burbuja del alto rendimiento.

“Para que el proceso de entrenamiento se desarrolle adecuadamente en todas las etapas, es importante tener presente una adecuada correlación entre los diferentes

componentes que inciden en su preparación” (Ruiz, 2000), tener en cuenta esta afirmación es importante pues son las primeras etapas (preparación básica, especialización inicial y especialización fundamental) la base del deportista, en las cuales aspectos técnicos, físicos y psicológicos deben haber cumplido objetivos claros, pues ciertamente un trabajo inadecuado influirá directamente en el rendimiento y los resultados planificados para el deportista.

El cuándo, cuánto, cómo y qué son preguntas que en este punto empiezan a tomar sentido y pueden ser respondidas, pues al tener claro la categoría (U-17), los entrenamientos serán por las tardes después de sus actividades académicas, el tipo (deporte colectivo) y el deporte (baloncesto), podemos ir ya construyendo un entrenamiento específico con objetivos a cumplir.

Preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica son los componentes del rendimiento deportivo, cabe recalcar que el orden en los que han sido enlistados no corresponde a un proceso o un orden a seguir, pues “Para que el proceso de entrenamiento se desarrolle adecuadamente en todas las etapas, es importante tener presente una adecuada correlación entre los diferentes componentes que inciden en su preparación” (Ruiz, 2000).

Dentro de una sesión de entrenamiento, es casi imposible distinguir cada componente por separado, la razón es muy sencilla y es porque durante toda la práctica mediante los ejercicios utilizados por los entrenadores, se encuentran combinados e integrados unos con otros. Sin embargo, es preciso acotar que depende mucho del entrenador la importancia que dé a cada componente, pues factores como especialidad y necesidades son los que condicionan el tipo de trabajo a desarrollar. “Así, tenemos como en algunos deportes, el componente de mayor incidencia en el resultado es la preparación física; mientras que, en otra disciplina deportiva, el componente definitivo es la preparación táctica” (Ruiz, 2000), por estas razones es indispensable recordar que el trabajo de todos y cada uno de los componentes en relación a las cargas, tiempos y repeticiones, es de suma importancia dentro del esquema de la preparación.

2.1.1 Preparación Física



Ilustración1: Preparación Física Fuente: Diego Echeverría

“Es un conjunto organizado y jerarquizado de los procedimientos de entrenamiento cuyo objetivo es el desarrollo y utilización de las cualidades físicas del deportista” (García, 2012).

Ruiz (2000) indica que este componente por tradición tanto para el entrenador como para el jugador tiene mayor interés, debido a que una adecuada preparación física genera resultados esperados.

Complementando esta idea Rubio (2016) citando a Simón & Chase dice: “Se necesitan 10.000 horas de práctica deliberada para alcanzar la excelencia”.

Ruiz y García señalan dos tipos de preparación física, la primera es la general considerada como la base y se caracteriza por el trabajo en puntos débiles. La segunda es la preparación física especial, la cual se desarrolla sobre la general y está orientada especialmente hacia las exigencias competitivas, es decir los resultados deportivos.

Finalmente, es importante dejar en claro que para el trabajo de este componente se debe regir mucho a ciertos parámetros tales como edad, sexo, experiencia de cada deportista. “Tenemos que partir de la base de que l@s niñ@s no son adultos en miniatura, no vale “bajarse” los entrenamientos del Inter de Milán y hacer “lo mismo, pero un poquito menos” (Rubio, 2016); es decir, que sería totalmente absurdo tomar como modelo un entrenamiento de un equipo profesional, el cual indudablemente ha dominado todo cuanto se refiere a la formación técnico-táctico e intentar adaptarlo a categorías formativas, pues la dinámica del entrenamiento difiere en relación a ciclos, periodos, cargas y recuperación del jugador.

2.1.2 Preparación Técnica



Ilustración 2: Preparación Técnica Fuente: Diego Echeverría

Shock (1987) citado por García (2012) indica que son: “Movimientos o partes de movimientos, que permiten realizar de ataque y defensa, sobre la base de una determinada intención de juego”. Cabe recalcar que el baloncesto al ser un deporte colectivo, la técnica no cambia su naturaleza por cuanto dichos movimientos necesitan la colaboración entre dos o más jugadores.

El gesto deportivo es el conjunto de movimientos (zancada, salto, brazada, golpeo...), posiciones (control del centro de gravedad, distribución de masas) y disposiciones (agarre, asentamiento espacial, control postural), ejecutadas ordenadamente (antes -preparación-, durante -ejecución- y después -finalización), con los que el atleta busca ganar una ventaja en su disputa deportiva particular (Rubio, 2016).

El enfatizar la importancia de la técnica en la formación de deportistas, sería un accionar equivocado descuidar este aspecto, pues ciertamente deficiencias técnicas en edades tempranas podrían afectar la obtención de un óptimo rendimiento más adelante. Con respecto a esto Ruiz (2000) nos recalca que no importa la categoría del deportista ya que siempre se debería dedicar un tiempo para trabajar la parte técnica; pues indudablemente, la carga de tiempo que se dedique a ese componente, variará según la edad, las deficiencias y necesidades identificadas por las personas responsables.

2.1.3 Preparación Táctica



Ilustración 3: Preparación Táctica

Fuente: Diego Echeverría

“Proceso de comunicación al deportista de los conocimientos tácticos, enseñanza de la técnica de ejecución de las tareas tácticas, educación del pensamiento táctico, es decir de la capacidad de analizar las acciones competitivas y sus soluciones tácticas en el juego” (García, 2012).

“Todo, absolutamente todo lo que se quiere poner en práctica en el partido, se ha de practicar en los entrenamientos, sin dejar margen alguno a la duda ni a la improvisación” (Rubio, 2016).

Por cuanto, al señalar este componente, se puede decir de forma muy general que es la capacidad del jugador para enfrentar una competencia. Y para entender mejor Ruiz (2000) escribe que es aquella preparación técnica, física y psicológica del deportista que utiliza para la consecución de los objetivos planteados y en la que intervienen varios elementos internos y externos tales como el tipo de competencia, rivales, lugar de competencia, preparación personal, características físicas y psicológicas.

2.1.4 Preparación Teórica

En algunas fuentes bibliográficas como García y Rubio, relacionan este componente con la formación intelectual del deportista, dando como resultado el desarrollo óptimo del entrenamiento.

Proceso de comunicación al deportista de conocimientos especiales de la esfera del entrenamiento deportivo (teoría del entrenamiento, reglamento, análisis de las estructuras del deporte elegido, de sus rivales y de ciencias afines al deporte elegido), lo que se comprende se acepta más fácilmente y permite movilizar con mayor energía la voluntad. Lo

que no se puede explicar con palabras se comprende mal y se ejecuta deficientemente (García, 2012).

Por otro lado, Rubio (2016) afirma: “Este conocimiento favorece el proceso en la medida que hace que el trabajo no se realice simplemente como una imposición sino como una necesidad clara para lograr las metas fijadas”.

Ambos autores buscan demostrar que este componente incide directamente con el rendimiento deportivo, ciertamente, cuando el deportista comprende el porqué de las cosas, invierte todas las energías en el cumplimiento de las tareas-ejercicios.

2.1.5 Preparación Psicológica

Abbot & Collins citados por Rubio (2016), afirman que: “Son los factores psicológicos los que distinguen a los verdaderos campeones”.

“Dentro del plano del entrenamiento deportivo, la preparación psicológica ocupa un lugar de vital importancia para el logro de resultados importantes” (Ruiz, 2000)

La preparación psicológica es considerada quizás la más importante para potencializar el rendimiento en los jugadores; a diferencia de los componentes antes citados, la preparación psicológica no se la puede desarrollar un mes, semana o días previos a la participación, sino es un trabajo del día a día en la cual la psique del deportista estará preparada para afrontar de la mejor manera tanto el éxito como el fracaso, dudas, lesiones que podrá experimentar a lo largo de su vida deportiva (Rubio, 2016).

Rubio y Ruiz concuerdan en que este proceso debe ser llevado por un especialista o coach deportivo, pues es el profesional con las competencias necesarias quien conjuntamente con el entrenador tienen la capacidad para acompañar a los deportistas en diversas circunstancias que puedan presentarse a lo largo de su vida deportiva tales como: ansiedad, falta de motivación, autocontrol y autoconfianza.

Dicho sea de paso, Ruiz (2000) añade un plus que Rubio no menciona, y es que factores intrínsecos como el deseo de superarse, tendencias al éxito, gusto por el entrenamiento y factores extrínsecos tales como dinámica del club, actitud de padres y autoridades, vínculo con entrenador y sobretodo la comunicación; son factores que nunca deberían ser descuidados, pues sirven al jugador para enfrentar y soportar el entrenamiento y la carga psicológica que éste representa día tras día.

2.2.1 Evolución de la Psicología del Deporte

“No es cierto que detrás de la noche venga el día. No es cierto que detrás del día venga la noche. En el medio están los amaneceres; en el medio están los atardeceres” (Linares, 2009, p.43).

Con esta cita como introducción se quiere demostrar que la evolución y consolidación de la psicología deportiva no surge en los últimos tiempos; al contrario, Weinberg y Gould (2010) afirman que aparece entre fines del siglo XIX y principios del siglo XX, tiempo en el cual se desarrollan seis períodos, todos ellos con eventos y personas destacadas que se detallarán a continuación.

La clasificación que se presenta, fue tomada de dos libros; el primero, Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico de Weinberg y Gould, el segundo, Psicología del deporte de Rafael Linares, obras que coinciden en los eventos que marcaron el desarrollo y creciente importancia.

2.2.1.1 Período 1 (1890-1920)

En 1890 en América del Norte la psicología del deporte empezó a desarrollarse. Norman Triplett, psicólogo de la Universidad de Indiana, desarrolló un estudio en el cual pretendía entender el porqué de la mejora del rendimiento de los ciclistas que corrían más rápido cuando se encontraban dentro de un pelotón y no cuando corrían solos, estudio que posteriormente permitió realizar predicciones más confiables en cuanto al rendimiento de ciclistas. En 1899 y 1903 se describió aspectos de la personalidad que pudieran desarrollarse con la práctica del deporte, al igual que G. T. W. Patrick analizó la psicología del juego. En esta misma época tanto psicólogos como profesores de educación física relacionaron destrezas motrices con ciertos aspectos psicológicos del deporte. Finalmente, este período se cierra con Griffith el cual desarrolló estudios informales con jugadores de fútbol americano y baloncesto (Linares, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

2.2.1.2 Período 2 (1921-1938)

Griffith, considerado como el padre de la psicología del deporte en EEUU, desarrolló el primer laboratorio de psicología del deporte, ayudó a organizar las primeras escuelas de entrenamiento de los Estados Unidos. Entre 1926 y 1928 Griffith publicó dos libros clásicos “Psicología del entrenamiento” y “Psicología del deporte”. Dentro de este período Griffith llevó a cabo alrededor de veinte y cinco estudios, alguno de ellos con equipos de béisbol;

además, realizó el perfil psicológico de jugadores legendarios, ciertamente por la calidad de sus investigaciones en la actualidad siguen siendo un modelo para psicólogos del deporte (Linares, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

2.2.1.3 Período 3 (1939-1965)

Franklin Henry, es el principal autor que marca este período, de la Universidad de California, lugar en el cual creó el programa de posgrado en Psicología de las Actividades Físicas, estudiantes que, muchos de ellos, llegaron a ocupar cargos dentro de la función pública, reformulando planes de estudios y promoviendo la ciencia y campo de la Kinesiología tal y como lo conocemos hoy en día. Evaluar la situación emocional precompetitiva de los deportistas fue desarrollado por Warren Johnson en 1949 y dos años más tarde en 1951 John Lawther escribe “Psychology of Coaching”. Para cerrar este período concretamente en 1965 se realizó en Roma el primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte (Linares, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

2.2.1.4 Período 4 (1966-1977)

Deportistas problema y cómo manejarlos escrita por Bruce Ogilvie y Thomas Tutko (1966), es la obra con la que empieza este período, a mediados de la década de 1960 se da una separación entre la educación física y la psicología deportiva; el objetivo de estudio es el punto de diferencia, por un lado los especialistas en aprendizaje motor dedicaron sus estudios alrededor de la forma en cómo las personas adquirirían las destrezas motoras, mientras que los profesionales en psicología del deporte fijaron sus estudios en la forma en que los factores psicológicos influyen sobre el rendimiento y el desarrollo psicológico por ejemplo personalidad, nivel de agresividad. Para cerrar este período surgieron dos hechos importantes para el desarrollo de esta disciplina. En el año 1967 se realiza la primera conferencia anual de NASPSPA (The North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity) y posteriormente se publicarían las catas de dicha conferencia (Linares, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

2.2.1.5 Período 5 (1978-2000)

En 1979 fue el año con el cual empieza la psicología del deporte y el ejercicio a tener un importante crecimiento en América y el resto del mundo, se crea la revista de Psicología del Deporte, el interés por investigadores y profesionales marca este período pues, influye directamente en el crecimiento y desarrollo, es así como, un año más tarde dentro del Comité

Olímpico de los EEUU, se crea la Junta de Asesoramiento de Psicología del Deporte. El tiempo transcurre e investigaciones relacionadas con el campo de la psicología empezaron a surgir con más frecuencia; cualitativas, interpretativas y más rigurosas fueron las características de estas investigaciones, al punto que, a finales de este período, tuvieron mayor aceptación y respeto. Para el año de 1986 aparece la primera revista académica *The Sport Psychologist*, además se publicaron varios libros y conferencias de esta disciplina. Desde 1987 a 1989 se da un aumento e interés por profesionales y nuevos estudiantes, capacitaciones y nuevas plazas de trabajo se abrieron por la creación de nuevos cargos; como hechos importantes, dentro de estos años se crea la división 47 de la APA la cual está relacionada con la psicología del deporte y la Revista de Psicología del Deporte Aplicada (Linares, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

2.2.1.6 Período 6 (2000- a la actualidad)

El siglo XX es el período en el cual empieza con una actividad intensa augurando un futuro brillante para esta disciplina; se empezaron a organizar programas e investigaciones sólidas en todo el mundo, razón por la cual en el ámbito universitario la psicología deportiva sigue aumentando. El concepto de competencia entra en juego por cuanto en la División 47 de la APA se crea un área especializada en dicho concepto. Finalmente, para concluir es preciso acotar que, a lo largo del presente trabajo, se podrá observar diversos avances que no se describen en este apartado; puesto que, por la naturaleza de la investigación, la psicología del deporte, se aleja de la parte formativa o extracurricular en instituciones y se apega al ámbito competitivo (Linares, 2009; Weinberg y Gould, 2010).

2.2.2 Práctica de la Psicología del Deporte

“El conocimiento es un proceso de acumulación de hechos; la sabiduría consiste en su aplicación” (Linares, 2009, p. 129).

El campo y el interés de la psicología del deporte se han desarrollado en gran manera; a tal punto que depende mucho del interés del profesional para observar y posteriormente poder intervenir e ir marcando y estableciendo diversas estrategias de abordaje.

“Cuando el profesional de la psicología se acerca al mundo de la actividad física para intervenir sobre ella, es importante que tenga claro en cuál de estas dos actividades físico-mentales, deporte o juego; va a intervenir, ya que ésta precisión va a determinar sus objetivos, su tipo de intervención y su seguimiento profesional” (Morales, 2016).

En este mismo pensamiento, Linares (2009), acota que, si el enfoque del profesional va direccionado hacia la relación de aspectos motivacionales y la personalidad, o estrés y rendimiento, es inherente que estamos hablando de la parte interior del deportista. Pero si la mirada del psicólogo es el rendimiento como tal, se estaría analizando dicho aspecto como un objetivo el cual permite alcanzar otros objetivos y el paradigma sería el uso de técnicas específicas.

Las razones por las cuales la práctica de la psicología del deporte se ha enfocado en el deporte y rendimiento para Valdés (2002a) radica en la naturaleza de la actividad deportiva, pues es ella la que genera pasiones humanas, no solo en los principales actores que son los jugadores, sino también en los espectadores; con lo cual, el mercado se ha visto beneficiado al tener la capacidad para ofrecer implementos deportivos, vestuario, zapatos, entre otros artículos más.

“El deporte es una organización y los psicólogos han acumulado una vasta experiencia en la organización empresarial como para estar en condiciones de preguntarse cuáles serían sus posibilidades en la organización deportiva comenzando desde el colectivo técnico que atiende directamente a los equipos” (Valdés, 2002b, p. 19).

Sin embargo, estos avances tienen una base en investigaciones y aportes de años anteriores, un ejemplo de esto es lo que afirma Dishman (1983) el cual dice que la psicología del deporte no debería ser evaluada puramente en términos de lo que los psicólogos del deporte hacen o deberían hacer, sino de lo que pueden hacer, defendiendo la necesaria reciprocidad entre la búsqueda de soluciones prácticas y los intentos teóricos de explicación.

Por tanto, quiere decir que el objetivo a evaluar o intervenir por parte del profesional debe estar bien establecido, pues si fuese el caso en el que el psicólogo trabajara a nivel escolar claramente los objetivos estarían enfocados al aprendizaje de habilidades motoras. Sin embargo, si hablamos de deportistas de élite o considerados profesionales, el objetivo sería alcanzar el máximo del rendimiento de los jugadores y reforzar todos los aspectos a través del control de determinadas variables psicológicas con el objetivo final que es la consecución de metas establecidas desde un inicio.

“La utilización de distintas técnicas apuntan a que los deportistas logren una mejor estabilidad psíquica en general, y una asimilación adecuada de las cargas psíquicas que se dan en el nivel competitivo” (Linares, 2009, p.133). Ciertamente se debe tener en cuenta que la dinámica de la intervención al ser un deporte colectivo (baloncesto) tendrá sus diferentes

técnicas de abordaje; en este momento es preciso acotar que, dentro de la práctica de la psicología del deporte, la planificación es un aspecto importante pues garantiza el cumplimiento de cada etapa sin olvidar ninguna cosa; macroplan, mesoplan, microplan, son conceptos que rigen dentro de la planificación. De manera breve se refiere a macroplan, cuando la planificación se extiende por uno, dos o más años; mesoplan, cuando lo establecido anteriormente se divide en actividades o trabajo mensual y microplan, es esa parte del plan que da cuenta del trabajo semanal y diario (Linares, 2009). Proceso de trabajo sistemático en el cual los factores identificados y que interactúan entre sí, modifican y son modificados para posteriormente dar una retroalimentación del estado de dicho proceso.

Sin embargo, la realidad es mucho más complicada pues, la intervención del psicólogo deportivo fue limitada y aún lo es en parte. “El papel de la psicología se hace más visible a niveles muy altos del rendimiento a los cuales son pocos los equipos y deportistas que logran llegar” (Valdés, 2002b, p.20), esto, debido a que muchos deportistas, directivos, cuerpo técnico creen que es suficiente el apoyo psicológico que pudiera brindar el entrenador, limitando aún más la esfera de trabajo del psicólogo deportivo.

Por otra parte, el profesional debe tener en cuenta la situación demográfica en la cual pretende intervenir, hablando del equipo y jugadores pues “cada deporte representa una particularidad que lo estaría determinando y de ninguna manera puede dejarse de lado; lo mismo que la edad de los deportistas, nivel cultural, posición socioeconómica, país de origen etc.” (Linares, 2009, p. 133), lo cual influye en la dinámica y roles que adopta cada jugador dentro del mismo equipo.

Finalmente, García-Naveira (2009) hace notar algo muy valedero e importante; afirmando, que el psicólogo del deporte trabaja con personas sin patologías a nivel psicológico, y que ciertamente los objetivos de su intervención en el deporte de alto rendimiento, estarán relacionados al: crecimiento personal, relaciones interpersonales y el liderazgo, la mejora del rendimiento deportivo, búsqueda de resultados y el desarrollo de equipos de alto rendimiento.

2.2.3 Psicología del Deporte como un paradigma integrador

“En la medida en que la psicología del deporte se imparta de forma regular en las universidades y centros superiores de estudio, aumentará su presencia activa en los congresos y revistas especializadas y compartirá con la psicología su desarrollo, lo que sin duda repercutirá beneficiosamente en ambas” (Riera, 1985, p.172).

Desde 1985 Riera ya empezó a augurar sobre la importancia y el impacto que llegaría a tener la psicología del deporte; superar el aislamiento es el primer paso, convirtiendo a la psicología como ciencia base fomentando el interés por otras ciencias y metodologías; es decir, “incorporar nuevas estrategias, técnicas y tratamientos que hayan demostrado su eficacia en otras áreas psicológicas” (Riera, 1985, p.172). Siguiendo este pensamiento, el deporte es una de las actividades donde se puede ver evidenciada con claridad la interdependencia de varios elementos biológicos, evolutivos y sociales.

“En adelante se intenta definir un paradigma integrador, a partir del cual puedan situarse el objetivo y tareas específicas de la Psicología del Deporte” (Valdés, 2002b, p.30); además Valdés, indica que esta acción es importante pues ante el reto del rendimiento deportivo, la psicología se relaciona con otras ciencias y profesiones.

Con esto en mente, una de las primeras ciencias con la que empieza a estrechar relaciones es la metodología del entrenamiento; sin embargo, Valdés (2002a) hace una aclaración y es que cada ciencia debe ocupar su lugar dentro de este proceso pedagógico en el cual el objetivo más importante es lograr el rendimiento atlético. Instrucción, educación y capacidades físicas son conceptos que dentro de esta relación son importantes de definir, pues influyen, contribuyen y se complementan al momento de intervenir en el rendimiento de los jugadores. Así se afirma entonces, que instrucción, se refiere a “la enseñanza y aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva y a la realización de todas las tareas concebidas para alcanzar el objetivo del proceso” (Valdés, 2002b, p.30); por otro lado, al referirse a la educación se ve que son “cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento atlético y a la vez lo trascienden, en tanto se convierte en recursos de la personalidad del atleta para afrontar las situaciones diversas de la vida” (Valdés, 2002b, p.31); y finalmente al hablar de capacidades físicas se entiende que son todos “los recursos de autocontrol emocional, la autovaloración precisa de sus límites funcionales, la fijación de metas y planes y el valor del logro honesto de éstos ejemplos de rasgos que se educan en el deportista” (Valdés, 2002b, p.31).

Como ciencias, la Biología y la Psicología poseen grandes prerrogativas en relación con la manifestación de sus objetos de estudio en la actividad deportiva. Pero, en tanto ciencias auxiliares al proceso pedagógico de preparación del deportista, están obligadas a participar en el proceso instructivo-educativo y subordinarse no solo al objetivo, sino a la característica pedagógica del proceso (Valdés, 2002b, p.33).

El factor y el carácter biológico condicionaron ciertas tareas físico-motrices que intervienen en el proceso de la preparación del deportista por lo que “la utilización de las ciencias biológicas queda inmersa en la dialéctica instrucción-educación” (Valdés, 2002b, p.32), pues con la ayuda de esta ciencia en conjunto con la psicología, los resultados del proceso podrán ser explicados de mejor manera para posteriormente, tener control sobre el mismo y sus variables. Por tanto “es científicamente lógico y teóricamente válido que la Pedagogía del Deporte se haya apoyado en su desarrollo en las ciencias biológicas y que los marcos teóricos y técnicos de estas ciencias se utilicen en la preparación del deportista” (Valdés, 2002b, p.32).

El desarrollo de una buena técnica es uno de los elementos más importantes pues su repercusión puede verse reflejada en los resultados. Es aquí donde la “biomecánica ofrece los medios para que un deportista corrija un determinado movimiento y lo adecúe a sus necesidades y a las de la propia competición” (Dosil, 2004, p.18); razón por la cual, la relación entre ambas ciencias es muy estrecha ya que, el aprendizaje o la alteración de esquemas mentales condicionará rotundamente en el rendimiento del jugador. Por tal motivo, Dosil (2004) expone que, si ambos profesionales no actúan en conjunto, los beneficios que la biomecánica puede aportar, se verían trabados y limitados.

“El deporte se ha convertido en una profesión para muchas personas (Barajas y Fraíz, 2003), lo que ha supuesto un cambio de planteamientos y que se transforme en materia de estudio para las ciencias económicas y empresariales; pues, el modelo de deporte profesional es similar al de una empresa con trabajadores, directivos, etc.” (Dosil, 2004, p.19).

Las relaciones humanas son un aspecto importante que tanto en el mundo empresarial como en el ámbito de la actividad física y del deporte buscan explicar; en este sentido Dosil (2004) expone que, dentro de sus funciones tienen dos componentes los cuales buscan la mejora del rendimiento y bienestar tanto de los directivos y staff, como también de los deportistas y cuerpo técnico. Por cuanto el trabajo de RRHH de una empresa se puede trasladar al mundo del deporte en el cual, los especialistas se ocuparían del asesoramiento de directivos y coordinadores con el único fin de potencializar y mejorar el rendimiento deportivo del club. Dentro del ámbito empresarial se han desarrollado algunos estudios relacionados con el marketing deportivo, rendimiento y psicología; uno de ellos fue desarrollado por Fraiz y Dosil (2004) en el cual, relacionan varios conceptos que se utilizan

en ambas ciencias, ocupándose de las necesidades de las personas y las variables que influyen en su comportamiento deportivo.

Por todo lo antes argumentado, se puede concluir que, el papel de la psicología es importante para el desarrollo y potencialización de diversos temas, y para este estudio con el ámbito deportivo, siendo un aliado clave para futuros estudios.

2.3 Problemas Psicológicos en el Deporte

Dentro del entrenamiento y la competencia los deportistas emplean una elevada carga de energía la cual es direccionada para la ejecución de la técnica, esto independientemente del deporte que se practique. Además, hay que tener en cuenta que el componente emocional o sentimientos en los últimos años, han sido apreciados como una fortaleza dentro del proceso de preparación del deportista.

Poco apreciables generalmente por los que no participan directamente en el entrenamiento, pero muy importantes, son las reacciones emotivas, frecuentemente de rechazo ante las grandes cargas de trabajo, el aprendizaje o perfeccionamiento de los elementos técnicos o tácticos de alta complejidad o hacia el entrenador y/o los compañeros de equipo como reflejo de estos factores o producto de otros no relacionados directamente con el entrenamiento.

Es por esta razón que Servián (2017) afirmaba que, son los mismos deportistas de alto rendimiento quienes admitieron que su éxito era gracias a sus capacidades y al entrenamiento mental; pues, se puede observar dentro del deporte profesional o de alto nivel, la no existencia de diferencias en cuanto al entrenamiento, pero la habilidad más los factores psicológicos son los determinantes para alcanzar el éxito y destacarse de los demás.

“En la actualidad, hay evidencias que respaldan una hipótesis: en la actividad deportiva, sea de élite o de ocio, puede ser útil desarrollar herramientas psicológicas que aumenten la capacidad y el rendimiento deportivo” (Servián, 2017).

Una relación sana entre la mente y el cuerpo es fundamental para el rendimiento deportivo óptimo. Cualquier alteración en el equilibrio entre el rendimiento físico y mental suele crear una relación de causa y efecto: con problemas de salud mental se conducirá inexorablemente a un resultado físico equivalente. Es por ello que, la psicología del deporte ha crecido de forma espectacular en los últimos años, al igual que la demanda de entender mejor la relación mente/cuerpo (Discapnet, s.f.).

Es por este motivo que el equilibrio emocional o esa relación mente-cuerpo van más allá de aspectos propios del corazón, sino que se encuentra relacionada a todas esas habilidades que se va desarrollando a lo largo de vida y que influirá directamente en el campo deportivo.

El mundo deportivo es fascinante, nos da muchas alegrías, nos inspira a cultivar Grandes Sueños, a atravesar barreras mentales y a superarnos en los demás aspectos de la vida, nos sociabiliza, nos forma como persona, nos determina para orientarnos y ponernos objetivos claros, proyectar y trabajar por ellos, cuando el marco del deporte es de competición o profesional todos los comentarios anteriores se intensifican y además hay que sumarle las responsabilidades de la profesión, la excelencia, la presión y la proyección a la que cada uno aspire (Magnanimo Sport & Nutrition, 2016, p. 10)

Con todo lo argumentado anteriormente se puede decir que, en el deporte de alto rendimiento o profesional las emociones juegan un papel muy importante. Motivación, autoconfianza, concentración y control emocional son aspectos que garantizan el éxito deportivo.

2.3.1 Estados Emocionales

Independientemente de ser o no deportista; para Cervantes, Fernández y Verdura (2011) las emociones se encuentran dentro del hombre, éstas nacen de las percepciones o valoraciones, los cuales permiten relacionar, concatenar o vincular, experiencias de la vida diaria con el cumplimiento o insatisfacción de necesidades y motivaciones.

Con esto en mente, se toma como base bibliográfica para el desarrollo del presente apartado la obra de Valdés (2002) el cual, explica de una manera más integrada y apegada a la realidad de la vida deportiva. Vida en la cual la disposición y miedo influirán directamente en el entrenamiento y competición, pues son estas experiencias las que podrían generar una apatía en contra del entrenador, entrenamiento, competición, incluso en contra del deporte mismo.

Estos estados aparecen antes de la competición en un plazo de tiempo variable y se agudizan progresivamente y, en general no se modifican espontáneamente durante el curso de la competición. Ellos determinan en gran medida las actitudes ante el éxito y la derrota y, consecuentemente, los encuentros competitivos posteriores (Valdés, 2002, p.50)

Para complementar esta idea Cervantes, Fernández y Verdura (2011) nos dicen que los estados emocionales no deben ser vistos de forma aislada pues guardan una estrecha

relación con la personalidad. Experiencia emocional, cambios corporales, conductas de persona emocionada y la motivación son aspectos que pueden ser analizados en una emoción.

“El entrenamiento deportivo involucra aspectos capaces de conducir a una estabilidad emocional cuyo resultado es la asimilación de los conocimientos, destrezas y el desarrollo de posibilidades físicas; o la desestabilización emocional que produce resultados inversos” (Cervantes et al., 2011).

2.3.1.1 Disposición Positiva

Este tema para Valdés (2002) ha estudiado bajo diversas denominaciones, pues se lo ha considerado como un aliado del deportista y un estado que todo entrenador busca desarrollar en sus dirigidos, debido a que se encuentra relacionado a un óptimo rendimiento. El deportista dentro de este estado experimenta emociones que cualitativamente son expresión de extrema seguridad en su técnica, sintiéndose él mismo lleno de vigor y energía; y viéndose reflejado en el entrenamiento y/o competición.

Por otro lado, Weinberg y Gould (2010) denominan a este estado como Activación; estado en el cual se da un proceso fisiológico y psicológico en una persona (deportista) y hace referencia a la intensidad de la motivación en un momento determinado; sin embargo, hace una aclaración afirmando que este estado de activación no solo es un sentimiento o estado positivo, sino que depende la situación en la que se encuentre la persona, esta puede ser positiva o negativa.

Loerhr citado por Valdés (2002) lo denomina como aquel estado ideal de rendimiento en el que se puede experimentar una sensación de relajación, calma, sin nerviosismo o ansiedad y que por el contrario es un estado cargado de optimismo y actitud positiva, goce y diversión dentro de la participación; por tanto, garantiza un estado mentalmente enganchado y con una autoconfianza y autocontrol emocional.

Valdés (2002) toma el pensamiento de Garfield en el cual denomina a este estado como el momento de armonía entre mente –cuerpo, estado en el cual se suprime el pensamiento analítico y por el contrario se sumergen en un período de seguridad, optimismo y concentración total; sentimiento de control, sin ansiedad, miedo o inseguridad, sino por el contrario éxtasis, fuerza y habilidad para anticiparse a lo que podría hacer el contrario dentro de la competencia.

Es conveniente señalar que para todos los autores este estado puede ser educado. Es decir, el proceso de preparación y la consecuente regulación psicológica del atleta permite la reproducción del mismo de manera voluntaria por parte del atleta bien entrenado (Valdés, 2002, p.52).

2.3.1.2 Ansiedad

Aragón (2006) en su obra empieza a hablar sobre la ansiedad como aquel estado precompetitivo experimentado por deportistas, cuerpos técnicos y directivos; pues el resultado ha obtener y las consecuencias que se derivan del mismo, podría marcar el presente y el futuro deportivo.

La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Aragón, 2006).

En este punto es preciso definir este estado y delimitar su alcance, consecuencias y demás. Por tal motivo, Aragón (2006) afirma que, la ansiedad es considerada como un estado temporal, aquella evocada por circunstancias especiales, y se refiere a los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras, sin relación con el verdadero peligro presente. Finalmente, el autor presenta cinco factores que intervienen en este estado tales como:

- Físicos: Molestias estomacales, temblores.
- Sentimiento de Incapacidad: Sensación de falta de preparación.
- Miedo al Fracaso: Miedo a la derrota, no alcanzar los objetivos, miedo a defraudar.
- Ausencia de control: Sentir o creer en la mala suerte.
- Culpabilidad: Buscar dañar al contrincante, jugar de manera desleal, hacer trampa.

Si el deportista no cuenta con un entrenamiento psicológico previo, difícilmente podrá enfrentar situaciones emocionales que afecten su óptimo rendimiento. “Cuanto mayor sea el grado de inseguridad y la importancia concedida al resultado, mayor será la percepción de amenaza y, en consecuencia, la respuesta de ansiedad” (Guillén y Álvarez-Malé, 2010, p. 237).

2.3.1.3 Apatía

Este estado fue identificado por psicólogos soviéticos, en el cual “hay una pérdida de interés por la competición y este factor motivacional constriñe la fuente energética fundamental del atleta”, es evidente este estado ya que presenta debilidad, somnolencia, lentitud de pensamiento y falta de concentración.

Valdés (2002) habla que desde el punto motriz el deportista expresa un retardo en sus acciones y movimientos, síntomas de temor e inseguridad teniendo como consecuencias fallas durante la competencia.

La Real Academia Española (2019) define a la apatía como la ausencia de pasiones, emociones, sentimientos o enfermedad; desde este punto, en nuestra sociedad se ha podido ver evidenciada una falta de motivación, estado que ha afectado diversas esferas de la vida de una persona/deportista. Neurosiquiatría y neurociencias fueron las ciencias que empezaron a estudiar la apatía llegando a definirla como un síntoma presente en depresiones y caracterizada por la ausencia de motivación, emoción y nivel de conciencia (American Psychiatric Association, 2002).

Como un fenómeno psicosociocultural autores como Negrete y Leyva (2013) lo explican como aquel estado que puede deberse a varios factores, falta de oportunidades laborales, falta de educación, frustraciones personales, ingresos económicos, entre otros. Además, Cosentino (2010) complementa esta definición afirmando que la apatía es el resultado de aquel estado personal causado por la falta de conocimientos necesarios, con los cuales pueda afrontar un reto, desafíos, competencias.

2.3.1.4 Miedo

“Los temores pueden cubrir un amplio espectro de causales: las lesiones, los contrarios, el público, el inicio del entrenamiento después de un trauma, ciertas situaciones del juego, etc.” (Valdés, 2002).

Miedo a la toma de decisiones, miedo al cambio, miedo a cometer un error, miedo a la enfermedad; todos y cada uno de ellos son síntomas que a lo largo de nuestra vida al menos una vez hemos experimentado, y no es requisito fundamental ser deportista para sentir dicho estado.

Un deportista que tiene que decidir si quedarse en su equipo cuando el entrenador le comunica que no cuenta con él, un técnico que tiene miedo a cambiar de club aunque es

consciente de que su ciclo ha terminado en ese equipo, un jugador que duerme mal y está pasando una mala racha porque le da miedo fallar en la competición, o un atleta que estando sano le da miedo lesionarse porque llegan los Juegos Olímpicos (Gutiérrez, 2018).

El miedo es un comportamiento humano que Vélez (2002) admite que no puede ser desvinculado del deporte; dicho sentimiento o estado emocional inherentemente causa un malestar en el deportista que afectará directamente con el rendimiento deportivo. Una simple sonrisa puede ser el reflejo del verdadero sentimiento de miedo o pánico que un deportista puede estar sintiendo mientras disputa un encuentro deportivo, o previo al encuentro más importante de la vida.

En este sentido Gutiérrez (2018) y Vélez (2002) concuerdan que la clave es sentir aquel miedo y sin importar nada hacerlo de todos modos, repitiendo una y otra vez que se puede cualquier cosa que se interponga en el camino; y quizás es este aspecto por el cual jugadores “veteranos” mantienen su rendimiento por encima de los nuevos talentos, aun estando en peores condiciones que los nuevos talentos.

2.3.2 Problemas y regulación emocional del deportista

“El entrenamiento deportivo es un proceso que somete al organismo a elevadas cargas físicas y psíquicas con el objetivo de elevar su capacidad de trabajo hasta el punto de hacer posible esfuerzos máximos” (Valdés, 2002, p.46), en general los deportistas, al ser expuestos a largas y grandes tensiones tanto físicas como psicológicas durante las sesiones de entrenamiento, llegan a provocar reacciones negativas.

Valdés (2002) escribe que el agotamiento, pérdida de sueño, aquella sensación de no haber descansado lo suficiente, dolor de cabeza, hasta la falta de deseo sexual, son síntomas psíquicos de una tensión física extrema. Síntomas y sensaciones que en un inicio pueden estar relacionadas con dolores musculares, irritación, ansiedad, preocupación, los cuales pueden ir creciendo a medida que pasa el tiempo y que puede ser descargada en contra de los propios compañeros y entrenador.

Dentro de la planificación de la temporada, es necesario incluir la preparación psicológica, interactuando de igual a igual con los aspectos físicos, técnicos y tácticos con el objetivo de mejorar el rendimiento y el bienestar, razón por la cual es importante que el cuerpo técnico mantenga una buena comunicación con el equipo, de esta manera los

jugadores tendrán conocimiento de la relación con las cargas de entrenamiento y su carácter transitorio. (Rodríguez, 2014)

“Este proceso no está exento de preocupaciones por el rendimiento; el sentirse alentado porque se palpa el progreso o el descorazonamiento porque no se avanza como se quisiera, son sentimientos que no pueden evitarse” (Valdés, 2002, p.47).

Ahora bien, dentro de la misma competición se dice que lo importante no es ganar sino participar, algo que Valdés (2002) deja claro, que es un pensamiento totalmente erróneo, pues el deseo innato del deportista es ganar o a su vez, el superarse a sí mismo compensaría dicho anhelo; mejorar el rendimiento es fundamental, pero existen otros aspectos que juegan un papel importante tales como prestigio económico, social y estético que podrían llegar a desaparecer por la mala participación o pérdida del jugador o el equipo entero.

“En situación de competición estas tensiones máximas, ejercidas en tiempos mínimos o con el antagonismo del contrario, crean una alta probabilidad de lesiones accidentales” (Valdés, 2002, p.47), de tal manera se puede señalar que, desde el punto de vista biológico varios sistemas son sometidos a un ritmo de funcionamiento extremo.

Por otra parte, el factor psicosocial para Valdés (2002) juega un papel importante pues dentro de esta esfera dice que el deportista encontrará un fuerte compromiso con sus compañeros de equipo, el cuerpo técnico y la familia; es por estos factores que sensaciones de intranquilidad, ansiedad y reacciones agresivas son consideradas fácil de contagiar dentro del grupo y cuerpo técnico.

Ciertamente, se han topado varios estímulos que están estrechamente relacionados con aspectos puramente competitivos; sin embargo, es prescindible dejar claro que el deportista puede traer consigo otro tipo de estímulos negativos que haya adquirido en su vida cotidiana, es decir, fuera del período de entrenamiento o competición.

Una vez topado ciertos aspectos relacionados a los problemas emocionales en los deportistas, y su repercusión directa con el rendimiento deportivo, es necesario también hablar de aquellos mecanismos, formas, o métodos de regulación emocional que puede ser utilizado por el deportista, entrenador o psicólogo para ayudar a sus dirigidos a encontrar el equilibrio emocional, permitiendo al jugador superar cualquier problema que se encuentre atravesando y así mejorar su rendimiento deportivo.

Motivación, concentración, autoconfianza y visualización son algunos de los mecanismos de regulación emocional que existe para enfrentar los problemas emocionales en jugadores, enfocado al baloncesto.

En cuanto a motivación, Servían (2017) indica que es un factor importante, el cual ayuda a optimizar el rendimiento y que en muchos casos viene del amor propio, pasión por lo que hace y a todo ello lo llama motivación intrínseca. En este sentido, Ntoumanis y Biddle (citado en García-Naviera, 2015) afirman que, dentro de un clima motivacional, este estado podría ayudar a satisfacer necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás; es decir ayudando a desarrollar la autodeterminación en el deportista.

Los deportistas al estar expuestos a los altibajos del triunfo y de la derrota, su nivel de motivación podría verse afectada gravemente. Es en este momento donde la función del entrenador cobra gran importancia, ya que debe crear en los jugadores el sentimiento de que es su consejero y, por ende, que se encuentra interesado en mejorar su rendimiento y su bienestar personal y profesional. (Rodríguez, 2014).

2.3.3 Problemas en la preparación técnico-táctico

“Los problemas psicológicos que se asocian a la preparación técnica están dados por el perfeccionamiento de los hábitos, su corrección y su mantenimiento cuando, por alguna razón, el deportista debe interrumpir su proceso de entrenamiento” (Valdés, 2002, p.80).

Sin embargo; es preciso recalcar que, en un grado más alto de rendimiento deportivo la preparación psicológica cobra un papel más importante en comparación con las demás, pues al mantenerse en un nivel subconsciente el grado de automatismo desarrollado en el deportista debería ser eficiente en cuanto al movimiento.

“Las acciones que conforman la técnica deportiva son hábitos o conjuntos de hábitos motores que el atleta va asimilando y perfeccionando durante su vida” (Valdés, 2002, p.78).

Valdés (2002) describe que hábito motor debe atravesar tres fases para ser formado, a los cuales los denominaremos:

- Imagen Integral.
- Repetición.
- Perfeccionamiento.

Imagen Integral, es aquella imagen de la acción en “la cual el entrenador logra mediante la demostración global, la explicación y la fragmentación de la demostración de las acciones en partes” (Valdés, 2002, p.78); durante este proceso el deportista busca imitar los movimientos que el entrenador desea que desarrolle, para lo cual Valdés (2002) explica que el comportamiento visual cobra un considerable peso y que en sus primeros intentos, dicho movimiento, podría ir acompañado de otros movimientos innecesarios y con una ausencia total de belleza.

“En la medida que el ejercicio se repite, el deportista es capaz de recibir con mayor claridad y diferenciación las sensaciones musculares y articulares entrando en una segunda etapa del proceso de formación del hábito” (Valdés, 2002, p.78); por cuanto, el deportista al asimilar cada vez mejor e ir puliendo estos movimientos, se impregnará un verdadero modelo de acción en la mente. Esta etapa es la que para Valdés (2002) permite tener un control consciente de los movimientos de forma automática, lo cual concede al deportista optimizar su acción.

La tercera y última fase se denomina perfeccionamiento, “que permite la ejecución de las acciones con flexibilidad atendiendo a la situación; con economía de movimientos e incremento de su precisión” (Valdés, 2002, p.78); dentro de esta etapa la existencia de un referente o jugador insignia, ayudará al perfeccionamiento y la corrección de errores permanentemente en las sesiones de entrenamiento. En esta etapa existe una estrecha relación entre la formación del hábito y su automatización como resultado de la demostración de los jugadores destacados y; por ende, la copia de dichos movimientos por los demás integrantes del equipo.

Para finalizar en lo que respecta a la parte técnica, cabe destacar que todo cuanto implica este aspecto, estará relacionado “siempre ciertos implementos deportivos (balón, pértiga, agua, pista), la conformación de una imagen adecuada de los mismos se integra en la imagen que posibilita la acción deportiva. En estos casos se habla de percepciones especializadas, como el sentido del agua o el balón. Esta cuestión es importante, pues, a veces, el fallo en la ejecución de la acción no está dado tanto por la estructura de la acción como por su relación con el implemento o el tiempo” (Valdés, 2002, p.79).

Por otra parte, en lo que se refiere a la preparación táctica, “la cuestión radica indudablemente en el grado de desarrollo de la psicología en relación con el proceso que es clave en la táctica: el pensamiento” (Valdés, 2002, p.80), históricamente el pensamiento ha

sido estudiado ampliamente y Valdés (2002) expone que estudios de Piaget, Brunner y la escuela soviética son algunos autores que han planteado el desarrollo de la inteligencia y el pensamiento a partir de la psicomotricidad; sin embargo, en lo que se refiere a la parte deportiva no se ha evidenciado algún estudio en el cual permita verificar la relación entre el desarrollo intelectual y la práctica deportiva, incluso afirma que se ha llegado a considerar que jugadores de alto rendimiento no necesariamente poseen un alto coeficiente intelectual.

Con esto en mente, cabe cuestionar: “¿Cuáles son las características del pensamiento táctico que lo diferencia de otras formas de pensamiento?” (Valdés, 2002, p.81).

Tiempo es una de las particularidades del pensamiento táctico, pues la razón se encuentra relacionada al tiempo de reacción en la cual el deportista debe responder a los problemas dentro de la competición; por tal motivo, se puede decir con total seguridad que no solo basta reconocer el problema cuando se presenta, sino la precisión de la respuesta.

Flexibilidad es otro de los aspectos que influye en el desarrollo del pensamiento táctico, pues si el tiempo de reacción es fundamental, la flexibilidad es el aspecto que le permite al deportista adaptarse constantemente a las condiciones del partido, desarrollando en el sujeto la parte intuitiva; cualidad que permite adelantarse constantemente, al contrario.

Una vez desarrollado y analizado por separado los problemas dentro de la preparación técnico-táctica, se confirma que, debido a “la sutileza de estos procesos ha hecho muy difícil el estudio del pensamiento táctico y ha impedido ese tipo de intervención efectiva, que sí se realiza en el terreno emocional o técnico” (Valdés, 2002, p.81).

2.4 Coaching en el deporte

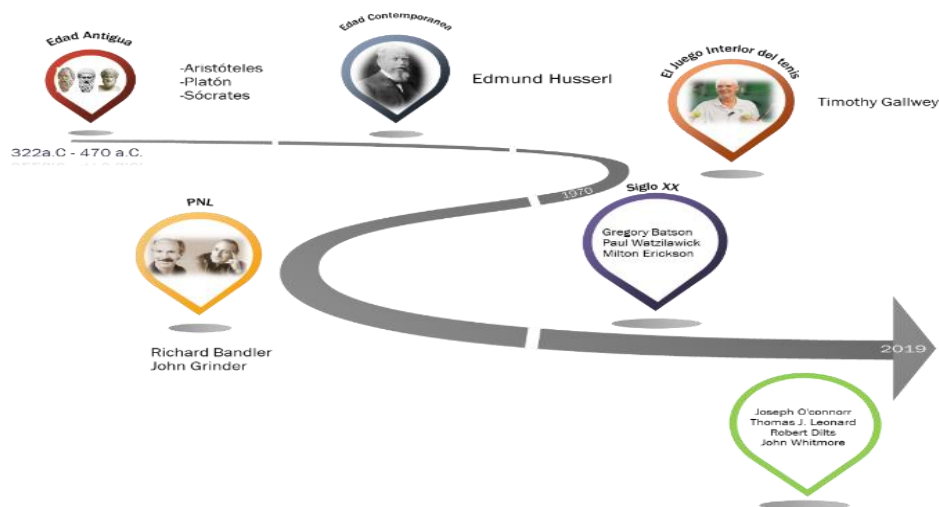


Ilustración 5: Evolución del Coaching Fuente: Diego Echeverría

A través de la presente línea de tiempo se puede evidenciar el marco histórico del coaching, en el cual se presenta a los autores más influyentes desde la edad antigua hasta hoy en día, quienes con sus aportes han permitido construir y establecer las bases del coaching deportivo.

Por tanto, a través de esta investigación y en específico de este capítulo, se hará un recorrido desde las bases etimológicas y filosóficas, en las cuales se recordarán trabajos de Sócrates, Platón y otros.

En este sentido, Gutiérrez (2013) inicia hablando de Sócrates, explicando su forma particular de interrogar, lo que para él se asemejaba al trabajo de su madre que fue comadrona y se consideró como aquella persona que provocaba el parto de las almas de los hombres. En otras palabras, Sócrates enseñó a sus discípulos a través de preguntas, y no solo en una dinámica de pregunta y respuesta al especialista. Por tal motivo, la mayéutica, como aquel método basado en la realización de preguntas con el fin de que la persona descubra las respuestas ocultas en su mente, se asemeja a la utilizada en el coaching, proceso en el cual se dice que el coach tiene las preguntas y el coachee tiene las repuestas.

Desde inicios del siglo XX en adelante se ha podido evidenciar el aporte significativo de varios autores en pro del coaching y su desarrollo como tal. Gutiérrez (2013) toma en consideración a Richard Bandler y John Grinder padres de la programación neurolingüística (PNL), Eric Berne con sus estudios permite comprender y mejorar la comunicación. Pero sin duda, quién se lleva toda la atención es el autor Timothy Gallwey, quien fundó el Instituto del Juego Interior, desarrolló el yoga tenis y escribió “El juego interior del tenis”; obra en la cual, enseña a los deportistas la manera de cómo alcanzar el desarrollo y excelencia personal; puesto que, dudas, nerviosismo, desconcentración son considerados como enemigos internos en el deportista y que el grado de control sobre estos aspectos determinará el éxito o fracaso en el juego.

Además, en este contexto la efectividad del entrenamiento se mide por la consistencia con los resultados positivos en relación con los atletas y el equipo; sin embargo, el concepto de disciplina debe estar impregnado en todo el equipo, pues son estos conceptos los que unifica en un propósito común al grupo. En este sentido, la revista ISFC (Internacional Sport Coaching Framework) en el año 2012, se afirma que la diversidad de roles y situaciones dentro del ambiente deportivo, donde, la presencia del coaching y los objetivos a cumplir siempre serán específicos para cada situación.

Sin duda el coaching en el contexto deportivo, no es exclusivo solo para jugadores; entrenadores, árbitros o directivos; son componentes en los cuales el coaching puede influir directamente con el fin de lograr un mejor desempeño, y alcanzar determinadas metas en corto, mediano y largo plazo.

“El coaching metafóricamente se utiliza para transportar a personas del lugar donde se encuentran hasta el lugar donde quieren estar” (Gutiérrez, 2013, p.30), con esta analogía lo que se pretende explicar es que, el coaching es un proceso donde el coach lleva y/o acompaña al coachee durante todo el proceso hacia su destino final de una manera más rápida y segura.

2.4.1 ¿Qué es el coaching deportivo?

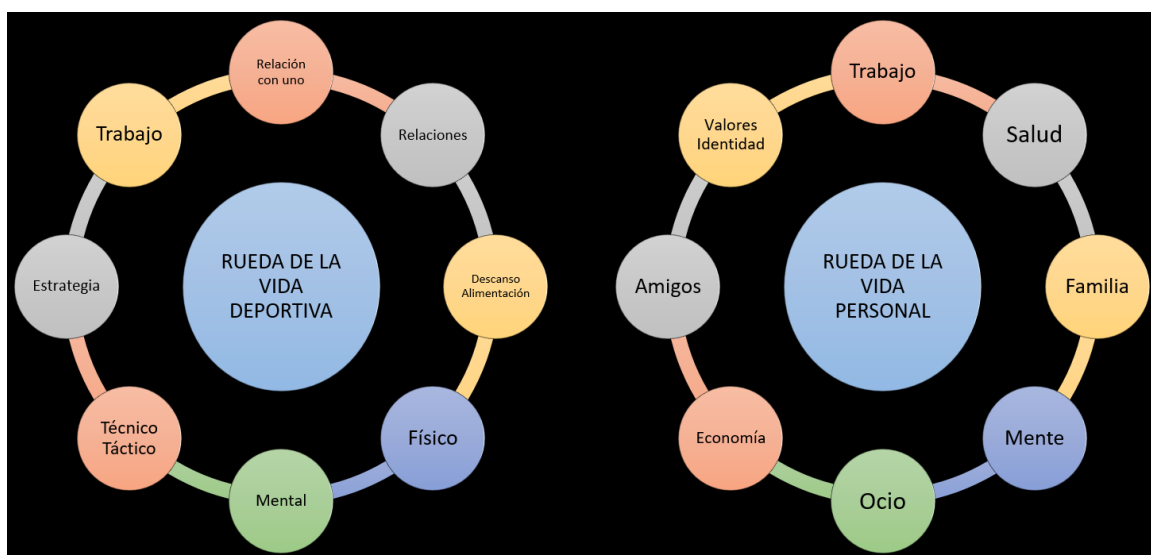


Ilustración 6: Áreas Fundamentales de la vida personal y deportiva Fuente: Gutiérrez (2013)

El autor Diego Gutiérrez en su obra “Coaching Deportivo” aporta con una base teórica y bibliográfica de gran peso para la presente investigación; además, nos apoyaremos del libro digital de Shubert Carrera “Coaching Deportivo” con el objetivo de establecer una base sólida en el cual se pueda desarrollar el presente apartado.

“El Coaching Deportivo es un proceso de entrenamiento-aprendizaje, que consiste en despertar el talento y los recursos del deportista, entrenador y directivo para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y personal, y eliminar los obstáculos internos a través del establecimiento de un plan de acción (cambio) con metas u objetivos” (Gutiérrez, 2013, p.33).

En este sentido, la International Coach Federation España, añade afirmando que el coaching consiste en una relación profesional continuada con el cliente, que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios, con el fin de aumentar su rendimiento y mejorar su calidad de vida (ICF, 2019).

“El coaching es una herramienta que genera conocimiento, permite encontrar estrategias, descubrir comportamientos que han permitido a muchos actores deportivos alcanzar sus objetivos. Los deportistas, los miembros de la comunidad deportiva, en esencia quieren triunfar, alcanzar sus sueños; pero no saben por dónde empezar; socializar las experiencias ganadoras es uno de los objetivos del coaching” (Carrera, 2016, p.15).

El coaching de carácter deportivo abarca aspectos como la motivación y el incremento de todas las capacidades de un deportista. De igual modo trabaja las destrezas de liderazgo, y el empoderamiento. Cuando se presentan accidentes colaboran durante la etapa de recuperación (Santoma, 2016).

Teniendo en cuenta estas definiciones, se puede afirmar que el coaching deportivo es un proceso de escucha activa y comprensión parte del coach, dinámica que guía de manera no directiva al deportista por la ruta del autoconocimiento y puesta en acción a través del aprendizaje, lo que da como resultado el logro de sus objetivos y bienestar individual (Aepcode, 2010).

El alto rendimiento, al cual están sometidos los jugadores, generalmente está acompañado por un pensamiento el cual se repiten “donde están los mejores”; sin embargo, esta creencia genera en cada deportista una carga emocional la cual podría manifestarse a través de inseguridad, ansiedad, duda, hasta el punto de no saber cuándo se encuentra en plena condición para realizar su tarea.

Por tal motivo, “El coaching está relacionado tanto con el modo de hacer estas cosas como con lo que se hace. En gran medida, el coaching da resultados a causa de la relación de apoyo entre el coach y la otra persona, y de los medios y el estilo de comunicación utilizados. La persona toma conciencia de los hechos no a través del coach sino de sí misma, estimulada por aquél. Por supuesto, el objetivo de mejorar el desempeño es fundamental, pero de lo que se trata es de averiguar la mejor manera de conseguirlo.” (Whitmore, 2003, p.19).

El coaching puede ser considerado como un asesoramiento personalizado y que durante este proceso se puede ayudar a personas o equipos de personas, a utilizar al máximo

sus capacidades, con el único objetivo de traspasar sus barreras y limitaciones individuales para alcanzar lo mejor de sí y por ende actuar de mejor manera como miembro dentro de un equipo (Dilts, 2004).

“El coaching es un proceso relacional que, bajo ciertas condiciones específicas, permite a un sistema evolucionar de un estado inicial “A” a un estado siguiente B, tal que B se considere más satisfactorio que A” (Caby, 2004, p. 38); sin embargo Miedaner cree que no es simplemente llevar de un punto a otro, al contrario, considera que el coaching es aquel proceso personalizado y confidencial que cubre el vacío existente entre lo que es ahora (punto “A”) y lo que deseas ser (punto “B”) (Miedaner, 2002).

Si el talento fuera suficiente para alcanzar el éxito, ¿por qué conocemos personas talentosas y no han logrado serlo?, la respuesta está en la fortaleza de la mente, pues el coaching en jugadores de alto rendimiento o alta competencia, permite entender el entorno de la competencia, ayudándolo a identificar sus capacidades para enfrentar dicha competencia, alejándose de ciertos pensamientos que pudiesen influir y causar el fracaso al momento de su participación (Maxwell, 2007).

“El coaching deportivo se convierte en una estrategia de entrenamiento mental de los deportistas y es el complemento perfecto al entrenamiento físico. La aptitud técnica y los métodos de entrenamiento personal son tan similares en los jugadores de élite que la diferencia entre un jugador ganador y un perdedor es la fortaleza mental” (Carrera, 2016, p.11); estado mental, que se logra después de la aplicación de diversas técnicas del coaching y que puede verse evidenciado en la mejora continua del jugador, como también un optimismo genuino en situaciones difíciles, evitando el derrumbe psicológico en momentos claves del partido.

2.4.2 Habilidades básicas del coach

Albert Einstein dijo una sabia frase: “Dar ejemplo no es la principal manera de influir sobre los demás; es la única manera”, con este pensamiento se inicia este apartado en el cual, la intención es tener claro que el coaching trabaja con personas que llegan con la certeza de mejorar su vida profesional y personal.

Andrés Iniesta, jugador insignia del F.C. Barcelona y selección de España, señala que “al final de todo, cuando en la vida te va bien, todo se refleja y se traslada al terreno del juego” (Gutiérrez, 2013, p.39), por tanto, la vida de un jugador y en general de una persona,

se asemeja a una máquina, donde aspectos como los personales y profesionales son los engranajes que hacen que la máquina funcione al cien por ciento; por ende, si un aspecto en la vida se encuentra en mal estado, el resto de la máquina se verá indiscutiblemente afectada.

Con lo anterior en mente, Gutiérrez (2013) señala que dentro del proceso de coaching, como recomendación para los coach, el rendimiento del jugador no debería ser el aspecto en el cual se centre la evaluación, sino también indagar en la parte personal; pues de esta manera se podrá saber qué creencias limitantes, comportamientos, actitudes son los que pudiesen boicotear un excelente rendimiento deportivo y que al identificarlos y lograr controlarlos, tenga la seguridad y confianza necesaria para potencializar sus fortalezas.

Una vez más, el coaching deportivo, “es un método donde el coach (entrenador) acompaña al coachee (entrenado) en un proceso sistematizado cuyo objetivo es el desarrollo armónico tanto personal como profesional del deportista, entrenador, directivo y su entorno” (Gutiérrez, 2013, p.40), con una aclaración, y es que al coaching no se lo puede considerar como una pastilla o jarabe milagroso, que con solo tomarse por arte de magia todo será mejor. Albert Einstein decía “si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”, y cuanta verdad hay tras esta frase, pues ciertamente el jugador no solo debe cambiar su manera de pensar, de sentir, sino sobre todo su manera de actuar.

El trabajo de un coach/entrenador consiste en liberar el potencial del deportista con el objetivo de maximizar su rendimiento. Se hace Coaching Deportivo no para deslumbrar, sino para ayudar a aprender a los demás (Cantera, 2003).

En este sentido las actitudes del coach es un aspecto importantísimo pues es la persona que muestra el camino a los jugadores para mejorar su rendimiento deportivo, pues como dijo Galileo Galilei es difícil enseñar a una persona, lo que puede es ayudar a encontrar la respuesta dentro de sí mismo.

Al hablar del coach, el autor Diego Gutiérrez (2013) lo describe como aquella persona que dentro del proceso de su formación académica experimentó un cambio desde el interior al exterior, pues ciertamente, dice que este cambio es la condición para poder trabajar con otras personas de forma profesional e impactar en ellos, caso contrario, con el tiempo el deportista y/o cliente se dará cuenta que no practica lo que predica el coach, haciendo de esa vivencia para nada extraordinaria.

“Conócete a ti mismo” es la inscripción del famoso templo griego de Delfos y de allí se derivaba el pensamiento de los sabios en esa época, con ello buscaban la felicidad de cada persona. Este mismo sentir es una de las condiciones al momento de realizar un proceso de coaching deportivo es encontrar aquel equilibrio y felicidad entre la parte personal y profesional, con el objetivo de ayudar tanto a entrenadores como deportistas de élite fundamentalmente en el conocimiento y mejora mental, emocional y espiritual.

Una calidad de escucha es una de las habilidades que Gutiérrez (2013) afirma que debe tener un coach, pues al estar concentrado al cien por ciento con el deportista (cliente) se podrá optimizar y crear un espacio en el cual se puede encontrar diversas maneras de solución al problema, viviendo el aquí y el ahora.

El estado COACH que se describe en el libro de Diego Gutiérrez, señala sobre una de las técnicas que Robert Dilts, propone a continuación:

- C (Centramiento)
- C (Open-Apertura)
- A (Atender con Sabiduría)
- C (Conexión)
- H (Holding/ Mantener la concentración) (Gutiérrez, 2013).

Dichas habilidades, muestran la importancia de trabajar en aspectos como el equilibrio, flexibilidad, estabilidad, conexión y la capacidad de dejar ir, soltar y despegarse del problema.

Con el dominio de esta técnica el coach desarrollará habilidades para que el deportista (cliente) busque soluciones diferentes a las que haya utilizado hasta el momento, dando al deportista la capacidad para abordar a los problemas desde diferentes perspectivas incluso, yendo más allá del mismo.

Dentro del coaching se han incorporado una variedad de conceptos, modelos y principios que se han extraído de otras ciencias tales como: del comportamiento, conocimiento, de gestión, artes y humanidades. Por lo cual Carrera (2016) dice que la capacidad de apreciación desarrollada por el coach le da la habilidad para apreciar fundamentalmente lo correcto, lo deseado, lo funcional y necesario para cumplir objetivos y metas, desarrollando en el coach métodos de comunicación constructiva con la finalidad de mejorar la eficacia y calidad de comunicación personal, esto, en la práctica se podrá

evidenciar, al permitir al deportista descubrir diversas formas proactivas de gestionar oportunidades, retos personales y resolución de problemas, enfocándose siempre en el éxito y no en los problemas.

“Todo es liderado por la mente. Si actúas con la mente contaminada, el sufrimiento seguirá. En cambio, si lo haces con la mente limpia, la felicidad irá detrás de ti” (Carrera, 2016, p.180), esta es una de las creencias del budismo zen y que fue aplicado por Phil Jackson, quién en el mundo del baloncesto y la NBA es considerado como el “gurú o hechicero”, este sobrenombre se lo ganó pues consiguió junto a los Chicago Bulls y Michael Jordan seis títulos en 8 años y junto a los Lakers consiguió potencializar los talentos de jugadores como O’Neal y Bryant, pues en aquella época fue considerado como un equipo en el cual reinaba la anarquía. “El poder del nosotros es más fuerte que el poder del yo” fue una de las frases que Jackson infundió en aquel equipo, construyó un equipo basado en la nobleza y compasión, dando a cada uno de los jugadores un rol específico dentro de la cancha y así de esta manera lograr mantener concentrado a todo el equipo, incluso cuando la atención estuviese sobre otro jugador. Anillos Sagrados es su libro autobiográfico en el cual afirma que se debe “balancear el lado masculino con el femenino que todos tenemos. Compatibilizar la compasión con el instinto agresivo, usar por igual el corazón y la mente” (Carrera, 2016, p.182).

Por tanto, escuchar sin juzgar es otra de las habilidades sumamente importantes que debe tener un coach, pues es la persona líder que conduce y enseña a cómo enfrentar diversas situaciones que se pueden presentar a lo largo de su vida deportiva y más aún la influencia de la vida personal en el rendimiento deportivo.

La International Coach Federation citada por García-Naveira (2015) afirma que existen ciertas habilidades que deberían ser dominadas por un psicólogo-coach a lo largo de un proceso. Desarrollar la capacidad de comprender la ética y los estándares del coaching que permitirá una excelente interacción y acuerdos con el futuro cliente; una vez alcanzado este primer punto el autor afirma que un ambiente de confianza y cercanía es preciso crear, en el cual exista un mutuo respeto y seguridad en todo sentido. Ya dentro de la interacción entre coachee y coach la escucha activa y la capacidad de hacer preguntas son otra de las habilidades a desarrollar y perfeccionar, pues a través de estas habilidades se podrá comprender y dar sentido a todo lo que expresa el coachee y si es necesario con la ayuda de las preguntas recabar aún en relación de un aspecto relevante. La habilidad de diseñar

acciones y planificar metas son otros aspectos que deberían ser dominadas por el coach, con las cuales ofrece al coachee la oportunidad de aprender continuamente y así poder realizar nuevas acciones planificadas dentro de un plan de coaching efectivo para el cliente.

Finalmente, después de analizar varias clasificaciones y distintas opiniones, García-Naveira (2015) afirma que existen seis habilidades básicas que debería cuidar, dominar y perfeccionar el coach dentro de un proceso de coaching, y estos son:

- Escuchar empáticamente. - Representa aquella habilidad para captar al cliente y poder trabajar desde una marca referencial, permitiendo al coach comprender la realidad del coachee.
- En silencio. - Es un momento estratégico donde el coachee tiene la posibilidad de interiorizar y profundizar en su ser, y a su vez al darse estos momentos el psicólogo-coach podrá lograr expresar el ser del cliente con lo cual se evitará conversaciones de relleno o sin un propósito en específico.
- El arte de hacer preguntas. - Indagar, explorar, reflexionar y movilizar es una de las características del coaching y se lo logra a través de la habilidad de formular “buenas preguntas”, preguntas que permitan al coachee potencializar una determinada situación, idea, como también le da las herramientas al psicólogo-coach para limitar y resolver conflictos.
- Guiar la visualización.- Para poder dominar esta habilidad es necesario desarrollar en el psicólogo-coach, la capacidad para visualizar y conectar, pues a través de esta competencia, el coachee podrá imaginar situaciones en las cuales él sea el protagonista y sea capaz de conectarse con las sensaciones propias de dicha situación, ya sea sonidos, imágenes, emociones; con el único propósito, de preparar al deportista para futuras competiciones y así entregar las herramientas necesarias para saber cómo enfrentar posibles situaciones que puedan afectar el óptimo rendimiento y por ende el no cumplimiento de la meta.
- Conseguir el compromiso. - Este aspecto es uno de los más importantes durante el proceso de coaching, dominar esta habilidad por parte del psicólogo-coach le permite generar en el coachee compromiso a las metas y acciones, valorar su nivel, revisarlos y cuestionarlos en conjunto.
- Aplicar un feedback efectivo. - A través de esta habilidad o el dominio de la misma, el psicólogo-coach estará en la capacidad de mostrar al cliente o coachee todo sobre

su “ser” y “hacer”, ya que representa un espejo de sus perspectivas y acciones, y todo esto se puede llegar a conocer debido a una evaluación constante a los compromisos pactados.

2.4.3 Etapas de una conversación eficaz



Ilustración 7: Coaching Deportivo Fuente: Diego Echeverría

Dentro del proceso de coaching deportivo se destaca la privacidad o un ambiente confortable para que la comunicación entre coach y coachee sea el mejor. “El coach a través de preguntas y sirviéndose de multitud de herramientas acompaña al coachee en su proceso de cambio hacia un mejor desempeño y a la consecución de los objetivos” (Gutiérrez, 2013, p.35).

El proceso natural de la siembra y cosecha empieza cuando se planta una semilla, posteriormente este dará origen a un tallo y en el mismo una serie de ramas, para terminar con el fruto. A este proceso natural se asemeja el proceso de coaching, sin embargo, las personas en algún punto de la vida olvidan que el ser humano también forma parte de la naturaleza y de cierta manera se aísla de todo, creyendo que funciona diferente. Es en este punto donde el coaching llega para romper esquemas y ofrecer al jugador (coachee) otro punto de vista, otra perspectiva u otra forma de enfrentar una situación, con el fin de seguir el camino a la realización personal, equilibrio, éxito.

“Pero para conseguir nuestros objetivos necesitamos alinearnos con las leyes de la naturaleza y trabajar paso a paso para que nuestra vida fluya. Si no lo hacemos, la vida se complica. Vivimos en un mundo de causa-efecto y comprender estas leyes es fundamental si queremos vivir una vida plena y conseguir nuestras metas”. (Gutiérrez, 2013, p.61).

Estas analogías las trabaja mucho Gutiérrez (2013) en su obra con el fin de hacer entender a deportistas o a quién le interese, lo que verdaderamente estaría ocurriendo al

momento de evaluar el rendimiento individual. Es así como plantea que el estado mental, emocional y espiritual son las raíces de aquel árbol y el mundo físico son los frutos del árbol. Por tal motivo; enseña a que, si se quiere controlar aquella parte física, no hay que desviar la mirada a otra cosa, sino enfocarse en las raíces, pues ciertamente la fruta es el resultado.

Para Gutiérrez (2013) dentro de este proceso el coachee deberá atravesar el siguiente recorrido:

- Toma de Conciencia
- Querer
- Saber hacer
- Hacer

Por lo cual, el autor afirma que durante este recorrido el coach será la persona encargada de guiar, acompañar buscando desarrollar su potencial, su seguridad, confianza con el fin de alcanzar un nivel de responsabilidad deportiva óptima.

Sin embargo, García-Naveira (2015) añade que una auto reflexión por parte del deportista, ese “darse cuenta” le permite obtener la suficiente información para aclarar acerca de sus objetivos y medios a utilizar para su cumplimiento. Al darse un autodescubrimiento el deportista toma conciencia acerca de su realidad en todo sentido y le permite de forma responsable hacer los cambios respectivos tanto en su vida personal, como deportiva.

“Whitmore señala que el profesional del coaching no puede cambiar lo que ha ocurrido, pero sí ayudar a su cliente a modificar su interpretación y sus posibilidades” (García-Naveira, 2015, p.134), por tal motivo el proceso pasa a utilizar un método no directivo, pues el psicólogo-coach no aconseja, sino que a través de una conversación y con la utilización de preguntas claves logrará que el coachee recapacite acerca de las diversas circunstancias, situaciones y acciones que le van a permitir alcanzar o alejarse de su objetivo final.

Lo primordial de un proceso de coaching, es que cada cliente, a partir de su propia reflexión, se dé cuenta de que existen otras perspectivas, otros puntos de vista e indiscutiblemente distintas posibilidades de acción que pueden acercarle más al cumplimiento de sus objetivos (García-Naveira, 2015).

Es por este motivo que García-Naveira en su libro “Avances en psicología del deporte” publicado en el 2015 expone de forma precisa las etapas por las que debe pasar el coachee

durante un proceso formal de coaching deportivo; es así que a continuación se desarrollará las seis etapas que se debe atravesar:

- Etapa 1-Generar contexto y vínculo: Dentro de esta etapa lo que el psicólogo-coach busca garantizar es un ambiente óptimo al coachee donde se sienta seguro y confiado para progresar y avanzar; por tal motivo dentro de este espacio no es propicio juzgar al coachee, sino por el contrario, será un espacio en el cual el error será considerado como parte del aprendizaje y estar abierto a nuevos puntos de vista, siempre y cuando los objetivos trazados se mantengan y sea el marco de trabajo durante el proceso de coaching. Sin embargo, al hablar del espacio físico se recomienda buscar un lugar lo más propicio dentro del escenario deportivo (gradas, oficinas, vestuario) el cual no se convierta en una barrera entre coach y coachee. Finalmente, el vínculo es aquella conexión interpersonal que permite tener la suficiente confianza entre coach y coachee para mantener conversaciones eficaces, para ello es sumamente importante mostrarse genuino, auténtico, respetuoso, realizar acuerdos claros, transmitir seguridad (García-Naveira, 2015).
- Etapa 2-Establecer la situación actual. - Creado un ambiente propicio y el vínculo coach-coachee, el siguiente paso es explorar y definir la situación actual del cliente de manera objetiva e imparcial, básicamente lo que se busca es conocer la visión del coachee con respecto a sus emociones, pensamientos y conductas. Con esto en mente empezaremos ayudando al coachee a diferenciar entre los hechos y opiniones, pues lo que se busca es que el coachee valore y defina de manera objetiva una situación en particular que se encuentra viviendo, pues no es lo mismo decir “he perdido tres partidos” (objetivamente) a decir “estoy jugando fatal” (subjetivamente). Seguimos avanzando y como siguiente paso será explorar las emociones del cliente ante una situación en particular, ya sea compañero, entrenador, entorno, con el objetivo de conocer si su accionar está condicionado a una de estas situaciones y de esta manera generaremos un espacio de reflexión y de acción que facilite el proceso de coaching. Finalmente se definirán conductas, con este paso lo que buscamos es establecer que ha hecho o no el coachee frente a una situación, con el objetivo de tener una visión comportamental del mismo, pues se puede dar el caso que, ante una derrota o una mala participación, el deportista ha llegado a dejado de entrenar (García-Naveira, 2015).

- Etapa 3-Establecer la situación ideal. - En este punto el coachee ha definido su situación actual, lo cual le permite trabajar ahora en lo que quiere conseguir y el medio que utilizará para conseguirlo, como también estará consciente de los obstáculos y dificultades que pudiesen presentar a lo largo de este camino. Esta meta debe ser medible, específica, tangible y alcanzable, además que el cumplimiento de la misma se encuentra condicionada al propio deportista/coachee pues es el protagonista del proceso; para lo cual se debe diferenciar entre objetivos de rendimiento y objetivos de resultado, pues el uno se refiere a toda la preparación que ha empleado el deportista/coachee sobre un aspecto particular, mientras que el objetivo de resultado será ganar la competencia. Es preciso en este punto aclarar que el cumplimiento de estos objetivos (objetivos de resultado) no solo depende del deportista/coachee, ya que dependerá también del accionar de otros, sea del rival si es un deporte individual, o compañeros si es un deporte colectivo. Por tal motivo al haber creado una relación coach-coachee basado en honestidad, será importante no crear expectativas que no se podrían cumplir (García-Naveira, 2015).
- Etapa 4- Generar Aprendizajes. - En esta etapa al hablar de generación de aprendizajes, no se refiere a la acumulación de información, sino aquella zona de aprendizaje transformacional, en el cual el cambio de perspectivas o creencias posibilita nuevas oportunidades que quizás el coachee antes no podía imaginarse. Lo que se busca en el coachee es una toma de conciencia acerca de sus creencias, juicios, emociones, valores y de esta manera generar nuevos conocimientos y respuestas aplicables a la situación u objetivo planteado. No debemos olvidar que el proceso de coaching lo que busca es conseguir una vida plena y satisfactoria, debido al gozo por la consecución de metas deseadas y trazadas desde un inicio. Realizar un análisis de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA), permite un mayor autoconocimiento del coachee y de esta manera saber si la situación actual le causa malestar y quisiera cambiarlo (quebrantamiento), por tanto, trabajar para llegar a su cumplimiento. En el caso de no darse este quebrantamiento, dará al psicólogo-coach pautas para saber que el deportista se encuentra en una zona de confort y por ende que será más complicado generar ese deseo por el cambio. Un psicólogo al ser un experto en el comportamiento humano le da la posibilidad para realizar procesos de aprendizaje mucho más rápidos y profundos, ya que cuenta con herramientas

suficientes que ha obtenido durante su vida académica, lo cual le permite establecer conversaciones más eficaces (García-Naveira, 2015).

- Etapa 5-Desarrollar un plan de acción. - Ciertamente la consecución de objetivos es uno de los aspectos importantes a lo largo del proceso de coaching; sin embargo, el plan de acción, marca el camino que se va a recorrer hasta alcanzarlo. Por tal motivo en esta etapa no importa el método que se utilice para obtener un listado de distintas posibilidades de acción, pues ciertamente junto al coach, el coachee evaluará todas las posibilidades cuales son las más viables y útiles de llevar a cabo (García-Naveira, 2015).
- Etapa 6: pasar a la acción, interiorizar y consolidar. - Acción y aprendizaje son las palabras que describe perfectamente al coaching, por tal motivo en esta etapa lo que se busca en el coachee, es que asuma el papel protagónico en su proceso de cambio. Miedos, excusas y justificaciones serán aspectos que deberá olvidar pues son aspectos que impedirá el avance y consecución de los objetivos planteados en un inicio. Un feedback es un método de aprendizaje, pues muestra al coachee el resultado de sus acciones, con el objetivo de evaluar, reflexionar y continuar. El seguimiento es otra herramienta con las que cuenta el coach para poder controlar el cumplimiento y los avances que va obteniendo el coachee a lo largo del proceso (García-Naveira, 2015).

2.5 El camino a la excelencia deportiva- Establecimiento de metas u objetivos en el deporte

Dentro de este capítulo por excelencia hablaremos del trabajo expuesto por Edwin Locke, quien de manera muy sencilla nos dice que las personas fijan metas con el único fin de cumplirlas. “El establecimiento de metas y objetivos es una estrategia o técnica que se ha utilizado principalmente en el ámbito de las organizaciones con el propósito de optimizar los recursos individuales y colectivos de una empresa. El ámbito deportivo al trabajar en gran medida con el rendimiento humano puede beneficiarse positivamente de los alcances de esta estrategia, debido a que el rendimiento individual es relativamente fácil de evaluar, lo que es un requisito previo para que el establecimiento de metas y objetivos opere con garantía.” (Cepeda, 2010) En este punto es indispensable definir a la meta como aquella cosa donde el individuo emplea sus energías para alcanzar, sin embargo, Weinberg y Gould (1996) señala “como el proceso de conseguir un nivel específico de competencia en una tarea, normalmente en un tiempo determinado”. Ahora bien, Cauas (2008) hace una

diferenciación de estas metas señalando que existen aquellas metas y objetivos de resultado, las cuales se relacionan con la consecución de un logro final, independientemente del proceso por el cual se llegó a dicha situación. En cambio, existen las metas y objetivos de rendimiento, las cuales se encuentran relacionadas íntimamente con las destrezas, con la ejecución y con el proceso llevado sin relacionarlo con el resultado final.

Cepeda (2010) en su trabajo cita autores como Locke, Latman, Weinberg y Gould señalando varias recomendaciones que permitirán la eficacia en el ámbito deportivo tales como:

- Objetivos específicos hacen que la actividad sea más efectiva.
- Objetivos que suponen un reto difícil hacen que el rendimiento sea mayor.
- Los objetivos a corto y mediano plazo facilitan la consecución de metas de temporada.
- El establecimiento de objetivo se transforma en una estrategia positiva cuando se recibe adecuada retroalimentación.
- Para que los objetivos modifiquen el rendimiento deben ser asumidos.

Por cuanto después de revisar estos aportes teóricos, se puede establecer que las metas y objetivos permitirán al deportista canalizar todos sus esfuerzos hacia las tareas más relevantes dentro de un entrenamiento o en la propia competencia. A su vez, también permite centrarse en la propia tarea, meta u objetivo con el fin de buscar la excelencia durante el proceso, mejorando indiscutiblemente la persistencia y voluntad a largo plazo.

Al final del proceso se podrá notar y evaluar el cumplimiento de dichos logros, pues es posible observar grandes actuaciones de deportistas en diferentes niveles, ya sea amateur o alto rendimiento; sin embargo, intentar concretar aquellos objetivos, es algo que no todo el mundo está preparado o dispuesto a realizar, el miedo al fracaso ha sido uno de los principales impedimentos para explotar el potencial de un deportista al máximo.

2.6 Coaching Deportivo vs Coaching Empresarial



Ilustración 8: Coaching Deportivo vs Coaching Empresarial Fuente: Diego Echeverría

Ante la constante necesidad de superación y llegar a ser mejores personas y/o profesionales, el coaching ha sido un concepto que en los últimos años se ha convertido en la mejor respuesta y ruta hacia la consecución de objetivos.

Es por este motivo que, a través de este apartado se analizará la estrecha relación existente entre el coaching deportivo y coaching empresarial, pues ciertamente desde sus inicios la figura de coach o entrenador será la persona designada para guiar tanto al ejecutivo o equipo de trabajo como al jugador o equipo deportivo, hacia la búsqueda del camino más eficaz para conseguir objetivos y potencializar capacidades y habilidades.

2.6.1 Concepto de Coaching deportivo vs Coaching empresarial

- Coaching Deportivo: Proceso de entrenamiento y aprendizaje donde el deportista potencializa sus habilidades y capacidades, a través de la toma de conciencia de metas y objetivos a alcanzar, por tal razón se trabajará desde la motivación y el compromiso. (Iesport, 2015)
- Coaching Empresarial: Conjunto de esfuerzos y técnicas enfocadas al talento humano de una organización; por tanto, está destinado a lograr a la vez la eficacia en los resultados, motivación y satisfacción personal de los trabajadores sea cualquiera el nivel en el que se encuentre. (Michel Henric-Coll, 2003)

2.6.2 Beneficios del Coaching deportivo vs Coaching empresarial

- Coaching Deportivo: Desarrollo del talento deportivo, en jugadores más jóvenes ayuda a desarrollar sus procesos de maduración psicológica; además, facilita que los deportistas se adapten a los cambios de manera eficiente, así también renueva las relaciones y mejora la comunicación en los equipos; estimula a los deportistas hacia la consecución de resultados, estimulando a los deportistas para la colaboración,

trabajo en equipo y la creación de consenso; finalmente muestra la potencialidad de los deportistas en la consecución de objetivos (García-Naveira, 2009).

- Coaching Empresarial: Dentro de la organización permiten direccionar al equipo hacia el interés del líder u organización, así también fomenta la alineación con el proyecto empresarial, visión y los valores; además, el dominio de competencias, rendimiento y desarrollo del potencial del talento humano. Mejora las relaciones en los equipos de trabajo, colaboradores y pares, influyendo totalmente en la motivación, clima laboral, compromiso y la implicación con los objetivos individuales o colectivos (Villa y Caperán, 2010).

2.6.3 Proceso de Coaching deportivo vs Proceso de coaching empresarial

- Coaching Deportivo: García-Naveira (2009) identifica cinco fases en el proceso de coaching deportivo tales como:
 - Analizar y reflexionar
 - Descubrir
 - Establecer objetivos y estrategias
 - Actuar
 - Interiorizar y crear hábitos.
- Coaching Empresarial: Dentro del proceso del coaching empresarial dentro de una organización Villa y Caperán (2010) destacan cuatro fases:
 - Valoración y diagnóstico de necesidades
 - Diseño
 - Puesta en marcha
 - Seguimiento y evaluación

2.6.4 Herramientas de Coaching deportivo vs Herramientas de coaching empresarial

2.6.4.1 Coaching Deportivo: Manteniendo la misma referencia bibliográfica García-Naveira (2009) expone las siguientes herramientas complementarias tales como:

- Restructuración cognitiva
- Establecimiento de objetivos
- Relajación-activación
- Resolución de conflictos
- Registros psicofisiológicos

2.6.4.2 Coaching Empresarial: Dentro de las organizaciones, Villa y Caperán (2010) nombran como herramientas:

- Assessment/Development Centre,
- Evaluación 360°.

2.6.5 Metodología de Coaching deportivo vs Coaching empresarial

- Coaching Deportiva: Hablamos que el coaching deportivo tiene un carácter no directivo en su metodología pues el coach a través de preguntas y otras herramientas acompaña al coachee a través de su proceso de cambio hacia un mejor desempeño y consecución de objetivos, Gutiérrez (2013) cita a Galileo y afirma que: No se puede enseñar nada a un hombre, sino más bien sólo se le puede ayudar a encontrar la respuesta dentro de sí mismo, por lo cual el coach deportivo debe guiar al coachee (deportista) a través del siguiente recorrido: toma de conciencia, el querer, el saber hacer y por último el hacer o actuar, que es el accionar necesario para llegar de un punto A hacia el punto B, y cabe recalcar que durante este proceso el coach desarrollará en el coachee su potencial, seguridad, confianza, conciencia y responsabilidad.
- Coaching Empresarial: Dentro de las competencias esenciales del Coaching No Directivo, está aquel aspecto que se encuentra centrado en el “coachee”, por lo cual la escucha y la observación por parte del coach será de cierta manera obvia y objetiva; es decir, de ninguna manera afirmará juicios de valor sobre el coachee, sino aceptará todo lo que le diga como verdadero. Para luego tener la capacidad de sintetizar, recapitular y reflejar la información obtenida por parte del coachee (feedback) y finalmente sí, a través de preguntas generar ese conocimiento tácito, el cual describe y reflexiona sobre sí mismo; es decir, a través de un contenido in-out, se muestra y explica la realidad del coachee (Ravier, 2015).

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Metodología

3.1.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación que se escogió para el presente trabajo fue Proyecto-Producto el cual consiste en elaborar un producto (plan de mejora del rendimiento deportivo) concreto, usando fundamentos teóricos de la planificación y los aspectos técnico-profesionales que posibilitan una acción directa en la realidad, para solucionar problemas reales y producir cambios pertinentes.

La presente investigación tiene como objeto el diseño de un plan para la mejora del desempeño deportivo en el equipo de baloncesto de Liga Deportiva Universitaria, definiendo y correlacionando variables, con el fin de demostrar el impacto del coaching deportivo en el rendimiento deportivo de cada jugador, garantizando el correcto desenvolvimiento en competencia, entrenamiento y vida diaria.

3.1.2 Diseño

El presente trabajo es un tipo de investigación “no experimental” pues no manipula intencionalmente las variables y “longitudinal de panel” ya que ofrece al investigador la posibilidad de estudiar al mismo grupo específico a través del tiempo que dure los torneos o a su vez la permanencia dentro de la institución, permitiendo no solo observar los cambios grupales, sino los individuales también; ventaja que le permite al investigador observar los casos específicos en los cuales se da el cambio.

3.1.3 Población y muestra

La población que la presente investigación tomará en cuenta es de 15 personas (jugadores), es decir todos los miembros del equipo.

3.1.4 Fuentes de información

Para procesar los datos de esta investigación se utilizará una medición de proporción en intervalos ya que, da una idea clara de la ubicación del objeto con respecto al atributo de estudio. Mediante la ayuda de encuestas y entrevistas, se recolectará, analizará y presentará los resultados correctamente tabulados.

3.1.5 Matriz Marco Lógico

Tabla 1: Matriz Marco Lógico

Objetivos	Descripción Narrativa	Actividades	Insumos/Recursos	Metodología/ Técnicas	Indicador	Medios de verificación	Productos	Supuesto	Presupuesto
Objetivo General	Diseñar un plan de coaching deportivo para mejorar en los componentes del rendimiento deportivo en el equipo de baloncesto de Liga Deportiva Universitaria (LDU)	N/A	N/A	N/A	Porcentaje del plan de coaching desarrollado	- Marco teórico -Aplicación de herramientas -Tabulación de datos -Porcentaje de cumplimiento del plan de coaching	Plan de Coaching deportivo	Plan adaptado al contexto y realidad de la Institución	140 dólares
Objetivo Específico	Diagnosticar las condiciones psicológicas en las que se encuentran los jugadores.	-Recolección de información -Aplicación de herramientas -Tabular y analizar datos obtenidos -Realizar informe de diagnóstico	-Libros Especializados -Cuestionario -Guía de entrevista	-Test -Entrevista -Análisis de datos	-Número de cuestionarios aplicados -Números de entrevistas realizadas	-Tabulación de datos -Informes de resultados	Diagnostico de condiciones psicológicas	-Confiabilidad y validez de la herramienta -Colaboración de los jugadores	35 dólares
Objetivo Específico	Elaborar un plan de intervención (individual y grupal) en torno a la mejora del rendimiento.	-Recolección de información bibliográfica -Elaboración de estrategias de mejora del rendimiento -Diseñar el plan de coaching	-Libros especializados -Informe diagnóstico -Fuentes de información	-Análisis de información -Lluvia de ideas -Cuadros de síntesis	-Número de fuentes analizadas - Número de estrategias planteadas	- Resumen de fuentes investigadas -Informe de estrategias descritas para el plan de coaching	Plan de Coaching deportivo	-Accesibilidad a la información -Existencia de información bibliográfica	100 dólares
Objetivo Específico	Determinar el impacto del coaching deportivo en la consecución de objetivos y el rendimiento de los jugadores durante el desarrollo del torneo nacional.	-Recolección de información bibliográfica -Recolección de datos estadísticos deportivos	-Libros especializados -Datos estadísticos deportivos	-Análisis de la información -Matriz comparativa	-Números de partidos jugados -Número de partidos ganados -% de tiempo en cancha	-Informe de participación	Informe sobre el impacto del coaching	-Accesibilidad a la información	100 dólares

3.2 Levantamiento de información

3.2.1 Base de datos

Para la presente investigación toda la información recabada fue el resultado de un conjunto de acciones, iniciando con diálogos con autoridades de Liga Deportiva Universitaria de Quito- Baloncesto, específicamente, con el Dr. Edgar Lafebre como miembro del directorio; así mismo, se consultó con la institución sobre la existencia de trabajos previos relacionados con la presente investigación y finalmente, se recurrió a la ayuda de plataformas virtuales para tomar información expuesta al público en general.

3.2.2 Fuentes a evaluar

En este apartado se tomó en cuenta únicamente a los miembros del equipo juvenil de LDU-Baloncesto ya que, indiscutiblemente son la parte nuclear de este proyecto, pues son ellos las personas que se encuentran preparando física, técnica, táctica y psicológicamente para cumplir con el único objetivo en común, de obtener el título nacional de baloncesto.

3.2.3 Propuesta teórica

Para la propuesta se tomaron en cuenta como referencia varios libros relacionados con el coaching deportivo y psicología deportiva, es así como “Coaching Deportivo” de Diego Gutiérrez fue el texto base y pilar de la presente investigación. Sin embargo, libros como “Avances en Psicología del Deporte”, “Excelencia Deportiva”, “Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico”, y otros más; los cuales se encuentran detalladamente en la bibliografía del proyecto.

3.3 Investigación de la herramienta

La toma de test fue la batería de recolección de información que se planteó desde un inicio y que por la naturaleza de la presente investigación y después de ponerlo a consideración con personas expertas dentro de este ámbito, se decidió que sería el método más adecuado y lo suficientemente sólido para obtener la información requerida.

3.3.1 Información de Test

Para la recolección de información se utilizó tres tipos de test ya adaptados al deporte, los cuales de forma macro miden aspectos como el clima motivacional, la orientación hacia la tarea o ego y personalidad de los deportistas; a continuación, se enlistan con sus nombres técnicos:

- Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI)
- Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ)
- Cuestionario de Clima Motivacional percibido en el Deporte (PMCSQ-2)

Es preciso explicar que el test PMCSQ-2, es un cuestionario que ha sido apoyada consistentemente en investigaciones anteriores, tal como es el test TEOSQ; que de cierta manera ha ayudado a la validez predictiva del mismo, es por este motivo que ambos test comparten dos factores o dimensiones dominantes: orientación al ego y a la tarea. Aspectos que fueron correlacionados por los autores Balaguer, Guivernau, Duda y Crespo (1997), mostrando cifras positivas y significativas en las escalas de: clima implicado a la tarea (PMCSQ-2) y la orientación a la tarea (TEOSQ); como también, clima implicado al ego y la orientación al ego, demostrando de esta manera la coherencia en los resultados. (Balaguer et al., 1997)

3.3.2 Ficha técnica

La ficha técnica correspondiente a cada cuestionario utilizado durante la presente investigación, se encuentra detallada, en los anexos 1,2 y 4.

3.4 Comunicación

Para la socialización y comunicación en primera instancia se llevó a cabo personalmente con dirigentes y cuerpo técnico, con el objetivo de abrir un canal de comunicación entre autoridades e investigador, buscando no generar resistencia alguna que afecte directamente con la investigación, y por el contrario contar con el apoyo de dichas autoridades.

3.5 Aplicación

En cuanto a la aplicación de las baterías de recolección de información tales como test y entrevistas, fueron en distintos tiempos durante la presente investigación, pues circunstancias que estaban directamente relacionadas con los jugadores (juegos nacionales pre-juveniles 2019) impidieron el cumplimiento en los tiempos establecidos.

Es así como los test PMCSQ-2 y TEOSQ fueron tomados en primera instancia el 27 de febrero del presente año. Por cuestiones de tiempo y para no interferir con los horarios de entrenamientos, los presentes cuestionarios fueron tomados a través de la plataforma virtual de Google Drive, donde se generó un formulario para su posterior difusión a los jugadores con el fin de que completaran en sus hogares. En cuanto al test EPI, fue tomado

el 20 de abril del 2019 y el mecanismo de recolección de información fue de la misma manera que los dos cuestionarios anteriores.

En cuanto a las entrevistas, se seleccionó a dos jugadores de amplia trayectoria a nivel nacional e internacional dentro del baloncesto, con el fin de conocer de qué manera influyó la presencia o ausencia de un acompañamiento psicológico a través de su experiencia en varios equipos. Además, se consideró importante incluir en el estudio a un jugador de fútbol con amplia trayectoria deportiva pues, por la naturaleza de la presente investigación, engloba a todos los deportes en general.

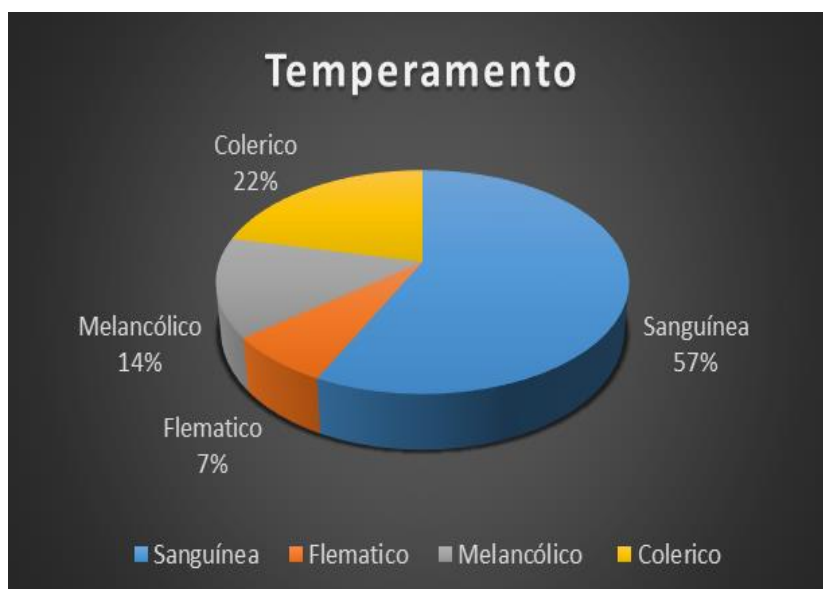
3.6 Análisis

A lo largo del presente apartado, se analizará e interpretará los resultados obtenidos en cada test y en las entrevistas; por tanto, para el análisis individual de cada herramienta, se dividirá en tres secciones:

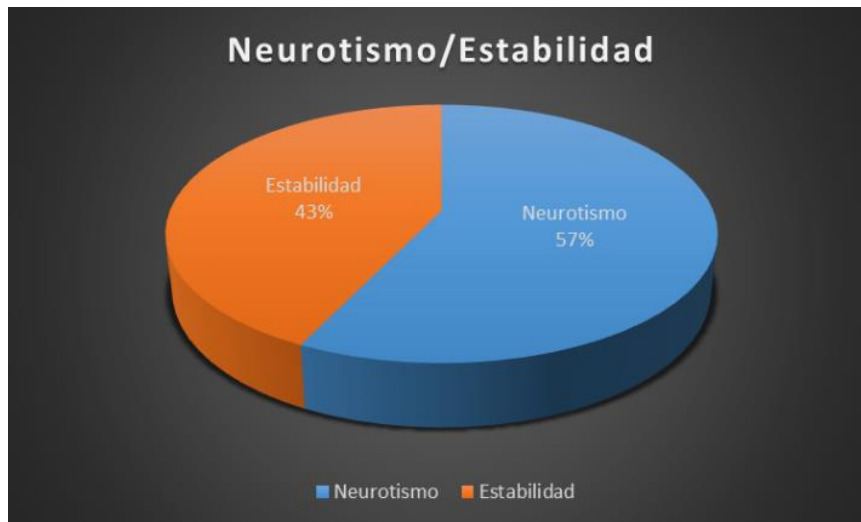
- Nombre del test
- Tabulación de resultados
- Análisis e Interpretación.

3.6.1 Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI)

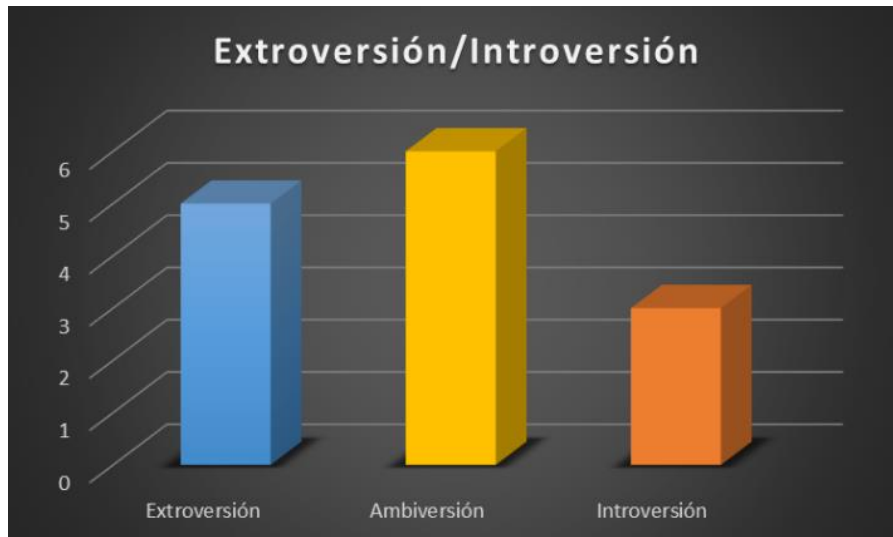
3.6.1.1 Temperamento



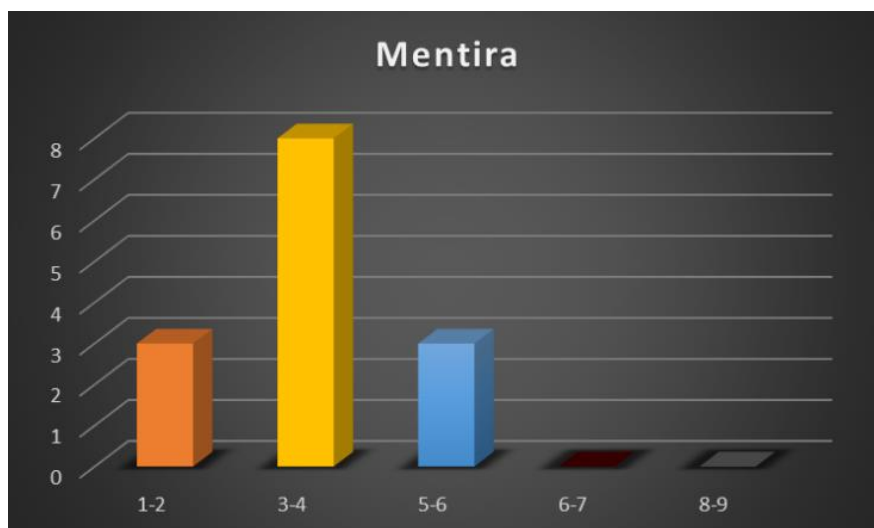
3.6.1.2 Neurotismo/Estabilidad



3.6.1.3 Extroversión/Introversión



3.6.1.4 Mentira



3.6.1.5 Análisis e interpretación de los resultados Test EPI

Para entender la importancia del presente test es preciso ir desglosando y definiendo factor por factor, con el objetivo de comprender el aporte significativo del presente cuestionario dentro de la investigación.

Es así como se inició con el **temperamento** y que dentro del equipo de LDU se pueden evidenciar una variedad en los resultados, siendo el temperamento sanguíneo el que alcanzó un gran porcentaje, seguido por el colérico, melancólico y flemático respectivamente; traduciendo estos resultados expresan, que la mayoría del equipo de LDU, son personas muy sociables, con facilidad de hacer nuevos amigos, optimistas, comunicativos, y que pedagógicamente a ellos se puede llegar a impactar si se despierta un amor direccionado a la tarea que están haciendo o por la admiración a la gente que está frente a ellos. Al hablar del colérico, son aquellas personas con tendencia a ser egocéntricas y extrovertidas, impulsivos, inquietos y que pedagógicamente se puede llegar a ellos a través del respeto y el planteamiento de desafíos con los cuales ayuden a reconocer sus capacidades. Otro factor es el **melancólico**, temperamento que se asocia con personas serias, introvertidas, cautelosas, con etapas de mal humor y que pedagógicamente llegan a ser impactados a través de la simpatía por los demás y el sufrimiento del mundo. Finalmente queda el temperamento flemático, se asocia con personas razonables tranquilas, pacientes y tolerantes; con tendencia a ser firmes en lo que respecta a sus hábitos.

Neurotismo y estabilidad, son otro de los factores que mide el presente cuestionario, que se encuentra relacionado en primer lugar con ese componente emocional, el cual presenta altos niveles de depresión y ansiedad, son incapaces de controlar sus reacciones emocionales. Por otro lado, al hablar de las personas emocionalmente estables, tiene altos umbrales de activación y un buen control emocional. Finalmente, dentro del equipo se puede evidenciar un 57% relacionado al Neurotismo, frente a un 43% de estabilidad.

Otro factor es el de **extroversión**, se refiere a la persona extrovertida, comunicativa, con necesidad de estimulación externa y que, a niveles altos o bajos de excitación, el rendimiento es bajo, pero a un nivel medio, el rendimiento se maximiza; en cuanto a la *introversión*, se dice que son las personas que se encuentran excesivamente excitados y nerviosos, por lo tanto, se necesita un nivel óptimo de rendimiento. Sin embargo, el autor dice que aproximadamente el 68% de la población se encuentra en un

rango medio continuo, a lo que llama como ambiversión, rango que se puede ver evidenciado también en el equipo de LDU.

Finalmente, el último factor que mide el presente cuestionario es el denominado **Mentira**, el cual hace referencia a qué tan socialmente deseable está siendo el deportista en su respuesta, y que aquellos que se acerquen más al 5, quiere decir que no están siendo totalmente honestos.

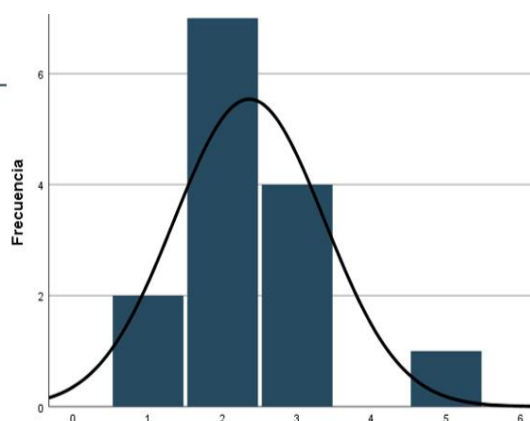
En conclusión con la ayuda de los resultados obtenidos del presente test, se puede afirmar que la plantilla de jugadores de LDU de manera grupal, muestra resultados positivos, ya que al observar los gráficos se puede notar una distribución de resultados equitativa, lo cual influye en primera instancia en el clima dentro del entrenamiento (clima laboral),. Sin embargo, es preciso recordar que el entrenamiento deportivo al ser un proceso que somete a cargas físicas y psíquicas con el fin de elevar las capacidades de los jugadores, el aspecto que llama la atención es el Neurotismo, con un puntaje de 57%, factor que afecta directamente a la seguridad que tiene un jugador a su técnica, ya sea dentro del entrenamiento o competición, y que al mostrar cifras elevadas, podría poner en juego el éxito en la consecución de objetivos durante el torneo. Otro aspecto que llama mucho la atención es el factor mentira, ya que se observan resultados altos, lo que indica que los jugadores están buscando agradar o no causar conflicto con sus compañeros o con el cuerpo técnico, pues sus respuestas no son totalmente honestas.

3.6.2 Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el deporte (TEOSQ)

3.6.2.1 Orientación al Ego

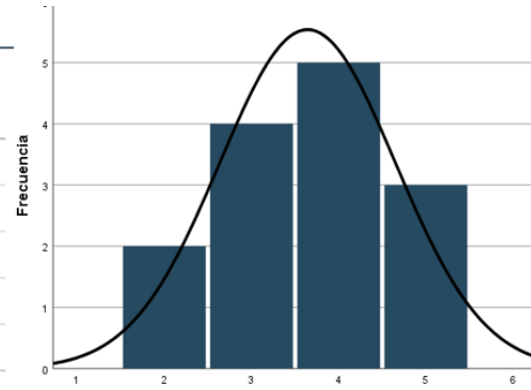
Soy el único que puede hacer el juego o la habilidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Totalmente en desacuerdo	2	14,3	14,3	14,3
En desacuerdo	7	50,0	50,0	64,3
Neutral	4	28,6	28,6	92,9
Totalmente de acuerdo	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0	



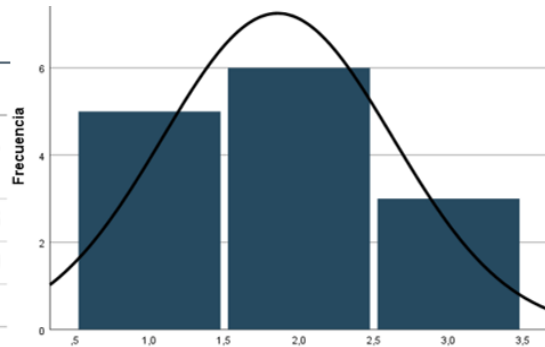
Puedo hacerlo mejor que mis amigos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En desacuerdo	2	14,3	14,3	14,3
	Neutral	4	28,6	28,6	42,9
	De acuerdo	5	35,7	35,7	78,6
	Totalmente de acuerdo	3	21,4	21,4	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



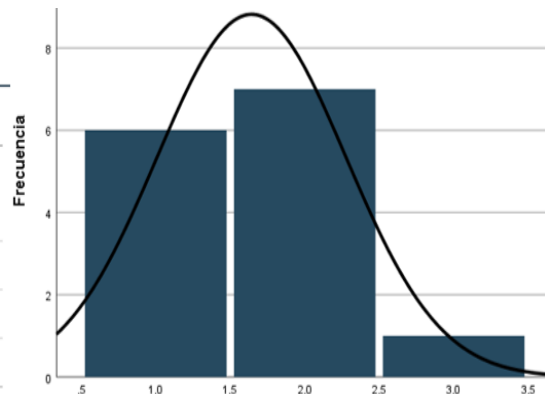
Los demás no pueden hacerlo tan bien como yo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	5	35,7	35,7	35,7
	En desacuerdo	6	42,9	42,9	78,6
	Neutral	3	21,4	21,4	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



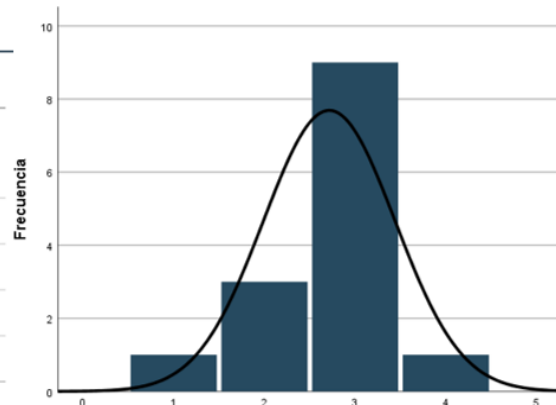
Otros lo arruinan y yo no

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	6	42,9	42,9	42,9
	En desacuerdo	7	50,0	50,0	92,9
	Neutral	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



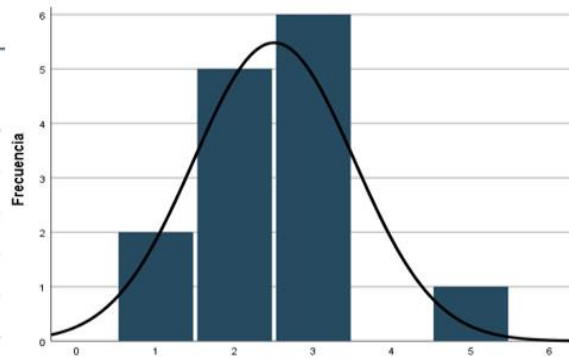
Anoto la mayoría de puntos/goles/golpes, etc

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	1	7,1	7,1	7,1
	En desacuerdo	3	21,4	21,4	28,6
	Neutral	9	64,3	64,3	92,9
	De acuerdo	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



Soy el mejor

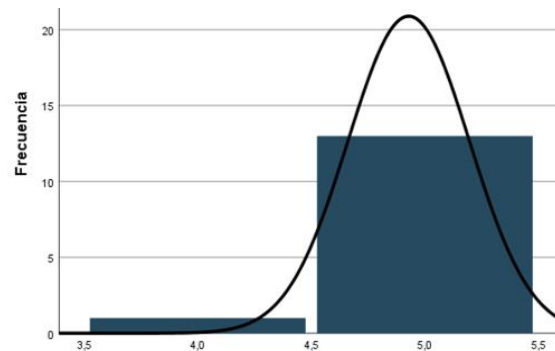
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente en desacuerdo	2	14,3	14,3	14,3
	En desacuerdo	5	35,7	35,7	50,0
	Neutral	6	42,9	42,9	92,9
	Totalmente de acuerdo	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



3.6.2.2 Orientación a la Tarea

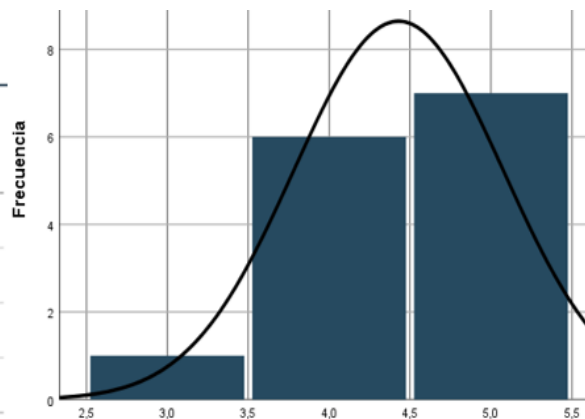
Aprendo nuevas habilidades y esto me hace querer practicar más

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	De acuerdo	1	7,1	7,1	7,1
	Totalmente de acuerdo	13	92,9	92,9	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



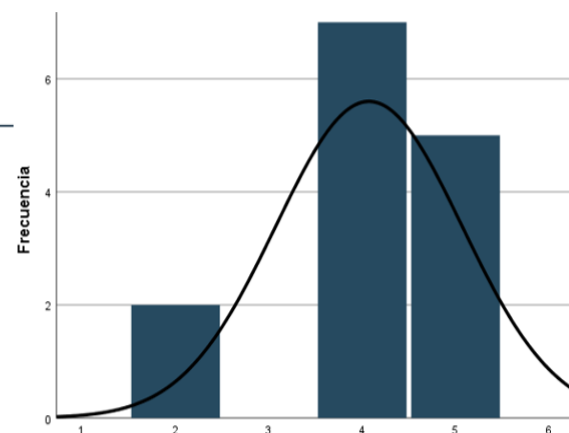
Aprendo algo que es divertido de hacer

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Neutral	1	7,1	7,1	7,1
	De acuerdo	6	42,9	42,9	50,0
	Totalmente de acuerdo	7	50,0	50,0	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



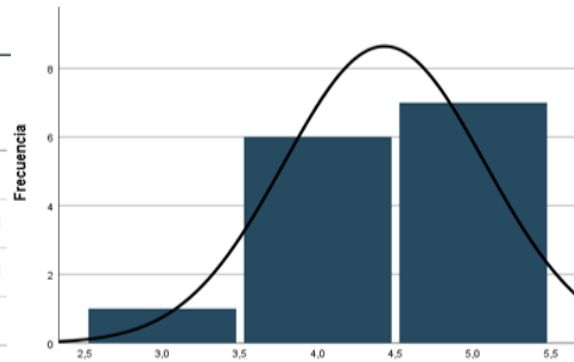
Aprendo nuevas habilidades tratando arduamente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	En desacuerdo	2	14,3	14,3	14,3
	De acuerdo	7	50,0	50,0	64,3
	Totalmente de acuerdo	5	35,7	35,7	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



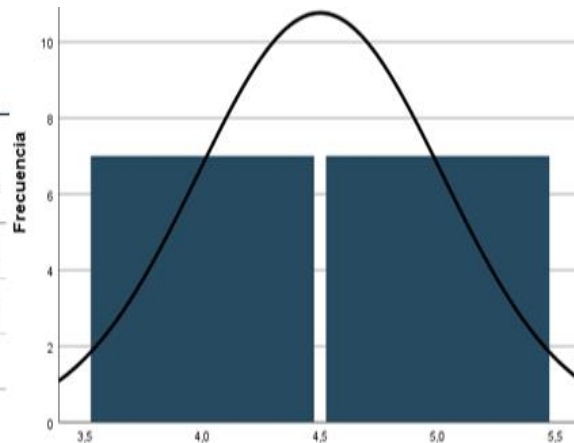
Trabajo realmente duro

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Neutral	1	7,1	7,1	7,1
	De acuerdo	6	42,9	42,9	50,0
	Totalmente de acuerdo	7	50,0	50,0	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



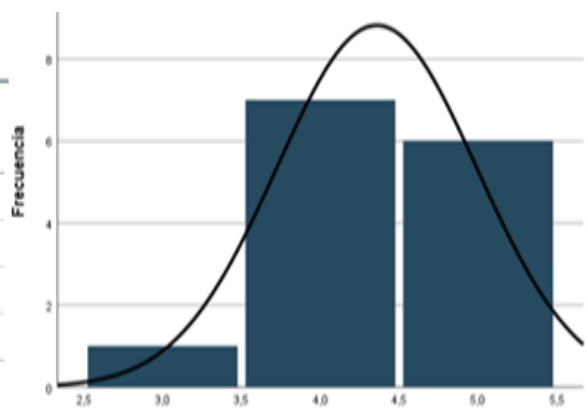
Algo que aprendo me hace querer ir a practicar más

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	De acuerdo	7	50,0	50,0	50,0
	Totalmente de acuerdo	7	50,0	50,0	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



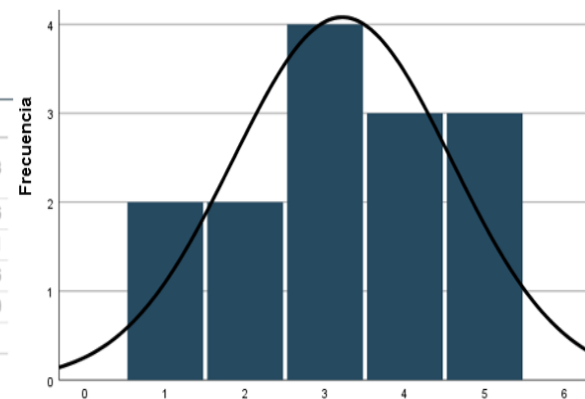
Una habilidad que aprenda realmente se siente bien

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Neutral	1	7,1	7,1	7,1
	De acuerdo	7	50,0	50,0	57,1
	Totalmente de acuerdo	6	42,9	42,9	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



Yo hago lo mejor

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	2	14,3	14,3	14,3
	En desacuerdo	2	14,3	14,3	28,6
	Neutral	4	28,6	28,6	57,1
	De acuerdo	3	21,4	21,4	78,6
	Totalmente de acuerdo	3	21,4	21,4	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



3.6.2.3 Análisis e interpretación de los resultados obtenidos-Test TEOSQ

Una vez realizado el levantamiento de información en relación a las orientaciones motivacionales en contextos deportivos, es preciso recordar que la herramienta que se utilizó para la obtención de dicha información fue el test psicológico TEOSQ (Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea), que consta de 13 ítems agrupados en dos factores: Orientación al ego y Orientación a la tarea; factores que miden ciertos aspectos motivacionales o tendencias de las personas hacia metas en un contexto deportivo.

El presente análisis comenzará revisando el primer factor correspondiente a la orientación al ego, que se refiere o engloba aspectos como la capacidad para realizar actividades concretas, define el éxito y el auto superación en jugadores. Este primer factor consta de seis ítems, y que gracias al SPSS muestra resultados contundentes, que permiten al investigador conocer el estado del equipo en relación a este factor y afirmar que cada miembro del equipo de baloncesto de LDU se encuentra seguro de las habilidades individuales con las que cuentan para demostrar el máximo de su potencial durante los entrenamientos y al mismo tiempo reconocen que no son los únicos que cuentan con habilidades técnicas, sino por lo contrario, que sus demás compañeros también están en la capacidad de hacer, cumplir y lograr una habilidad técnica-táctica de calidad requerida dentro de la sesión de entrenamiento, esto repercute indudablemente en la confianza entre los integrantes del equipo, evitando en varias instancias cualquier tipo de conflicto interno.

El segundo factor del presente test hace referencia a la orientación a la tarea, aspecto que engloba a todo cuanto se refiere al desarrollo personal y colectivo, independientemente si se encuentra dentro de una competencia formal; por lo tanto, se puede interpretar claramente que la naturaleza de este factor es la superación. Es así que los puntajes concernientes a este factor de acuerdo al análisis del programa estadístico SPSS reflejó un alto puntaje en todos los ítems, es decir que dentro del equipo de LDU existe un pensamiento de superación individual y un nivel de exigencia implantada dentro del grupo, aspectos que repercutirán de manera directa con el rendimiento deportivo del equipo, pues es la suma de los esfuerzos individuales correctamente direccionados por el cuerpo técnico, lo que garantiza el cumplimiento de objetivos planificados dentro de los entrenamientos y en partidos oficiales.

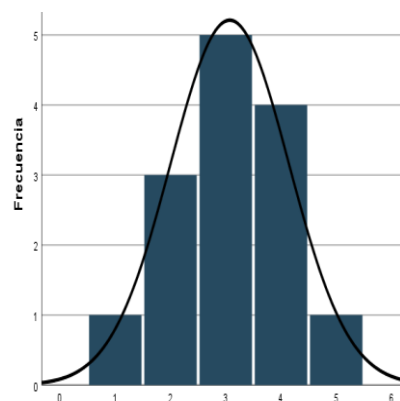
Con estos resultados, permite al investigador identificar que etapa durante el proceso de coaching deportivo siguiendo el modelo de Gutiérrez (2013), se debería trabajar con mayor atención, y así elegir las herramientas y técnicas necesarias para preparar a cada jugador, de manera personal; pues finalmente lo que busca el coach, psicólogo y directivo, es el alcanzar el máximo potencial, seguridad y confianza del plantel durante el desarrollo del torneo.

3.6.3 Cuestionario de Clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2)

3.6.3.1 Orientación al ego

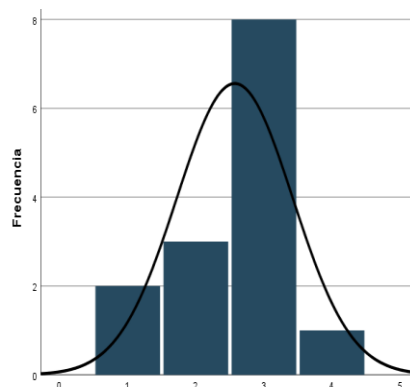
El entrenador se enfada cuando se equivoca un jugador.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Totalmente en desacuerdo	1	7,1	7,1	7,1
	En desacuerdo	3	21,4	21,4	28,6
	Neutral	5	35,7	35,7	64,3
	De acuerdo	4	28,6	28,6	92,9
	Totalmente de acuerdo	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



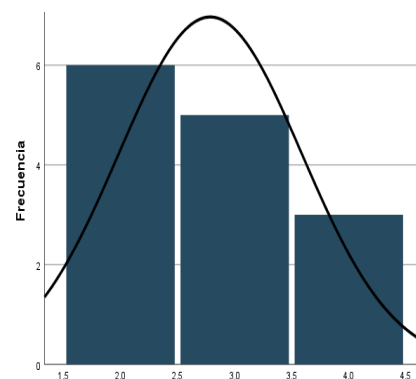
El entrenador presta más atención a las "estrellas".

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	2	14,3	14,3	14,3
	2	3	21,4	21,4	35,7
	3	8	57,1	57,1	92,9
	4	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



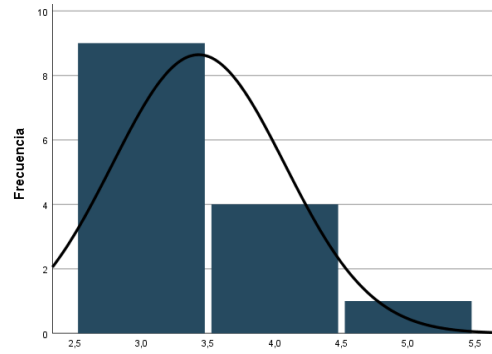
El entrenador sólo halaga a los jugadores cuando destacan de los otros

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2	6	42,9	42,9	42,9
	3	5	35,7	35,7	78,6
	4	3	21,4	21,4	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



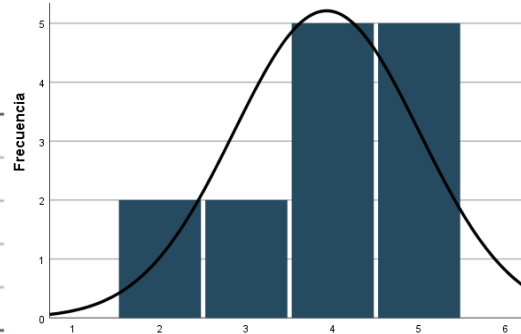
Los jugadores son sustituidos en el juego cuando cometen errores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	9	64,3	64,3	64,3
	4	4	28,6	28,6	92,9
	5	1	7,1	7,1	100,0
Total		14	100,0	100,0	



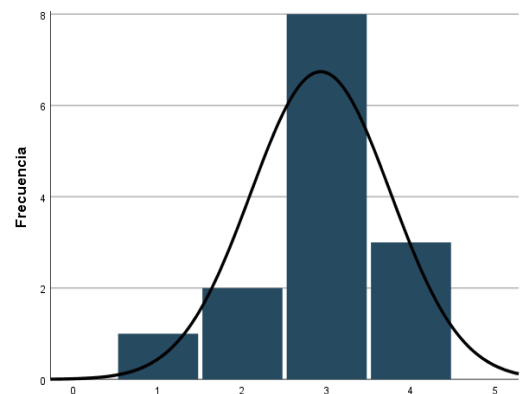
Se anima a que los jugadores compitan entre sí

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2	2	14,3	14,3	14,3
	3	2	14,3	14,3	28,6
	4	5	35,7	35,7	64,3
	5	5	35,7	35,7	100,0
Total		14	100,0	100,0	



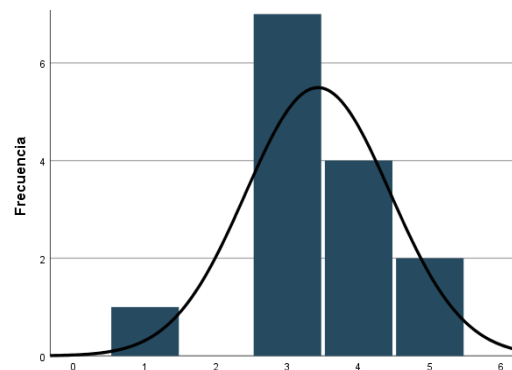
El entrenador tiene sus preferidos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	7,1	7,1	7,1
	2	2	14,3	14,3	21,4
	3	8	57,1	57,1	78,6
	4	3	21,4	21,4	100,0
Total		14	100,0	100,0	



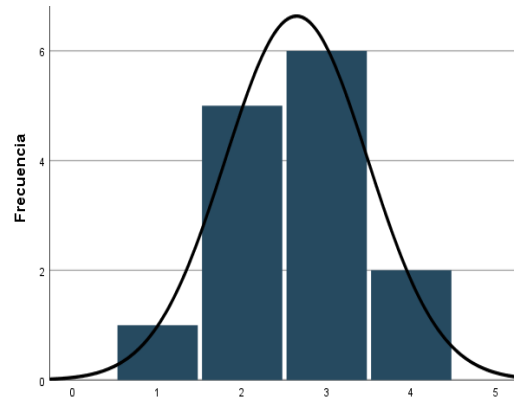
El entrenador grita a los jugadores cuando cometen una equivocación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	7,1	7,1	7,1
	3	7	50,0	50,0	57,1
	4	4	28,6	28,6	85,7
	5	2	14,3	14,3	100,0
Total		14	100,0	100,0	



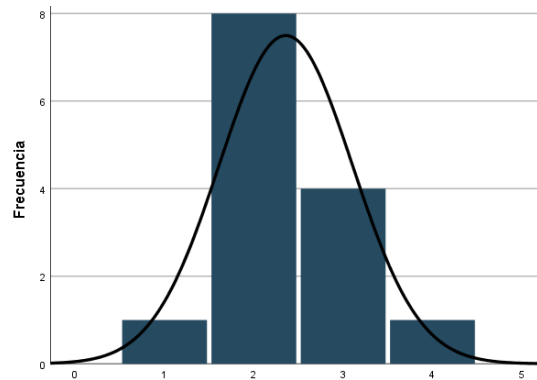
Son los jugadores con los mejores resultados reciben halagos (felicitaciones)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	7,1	7,1	7,1
	2	5	35,7	35,7	42,9
	3	6	42,9	42,9	85,7
	4	2	14,3	14,3	100,0
Total	14	100,0	100,0		



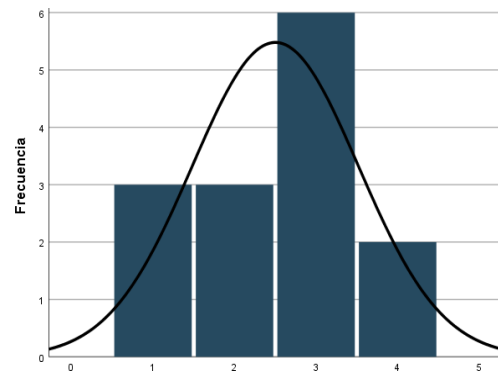
Los jugadores son castigados cuando cometen equivocaciones

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	7,1	7,1	7,1
	2	8	57,1	57,1	64,3
	3	4	28,6	28,6	92,9
	4	1	7,1	7,1	100,0
Total	14	100,0	100,0		



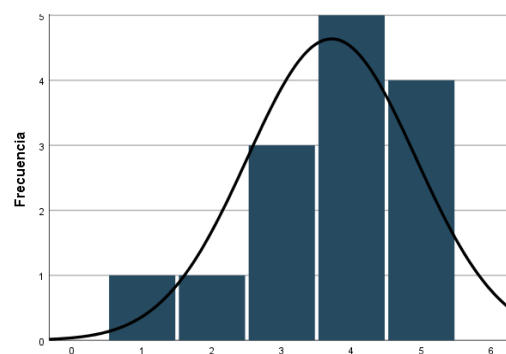
El entrenador deja claro quiénes son los mejores jugadores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	3	21,4	21,4	21,4
	2	3	21,4	21,4	42,9
	3	6	42,9	42,9	85,7
	4	2	14,3	14,3	100,0
Total	14	100,0	100,0		



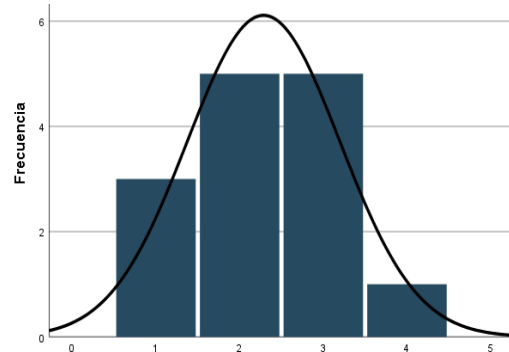
Los jugadores se motivan cuando juegan mejor que sus compañeros de equipo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	1	7,1	7,1	7,1
	2	1	7,1	7,1	14,3
	3	3	21,4	21,4	35,7
	4	5	35,7	35,7	71,4
	5	4	28,6	28,6	100,0
Total	14	100,0	100,0		



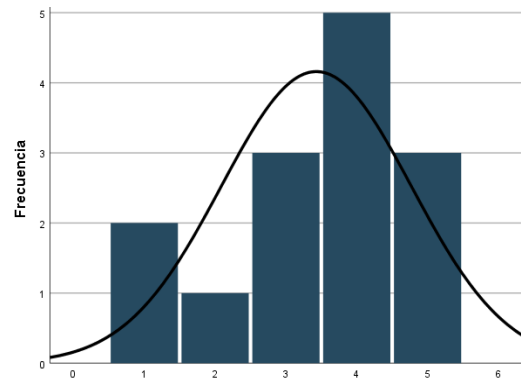
El entrenador sólo se fija en los mejores jugadores

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	3	21,4	21,4	21,4
	2	5	35,7	35,7	57,1
	3	5	35,7	35,7	92,9
	4	1	7,1	7,1	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



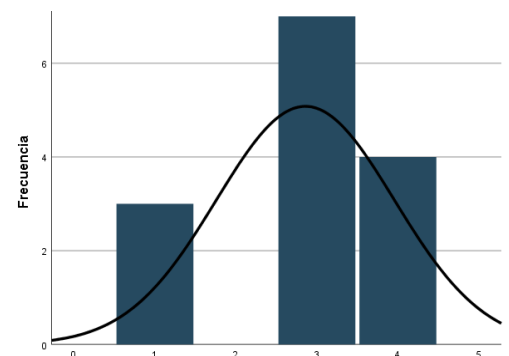
Los jugadores temen cometer un error

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	2	14,3	14,3	14,3
	2	1	7,1	7,1	21,4
	3	3	21,4	21,4	42,9
	4	5	35,7	35,7	78,6
	5	3	21,4	21,4	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



El entrenador favorece a algunos jugadores más que a otros

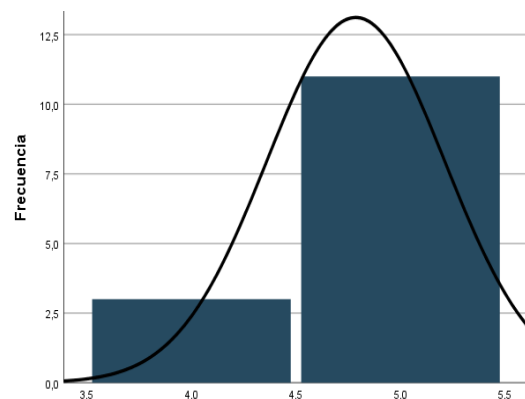
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1	3	21,4	21,4	21,4
	3	7	50,0	50,0	71,4
	4	4	28,6	28,6	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



3.6.3.2 Orientación a la tarea

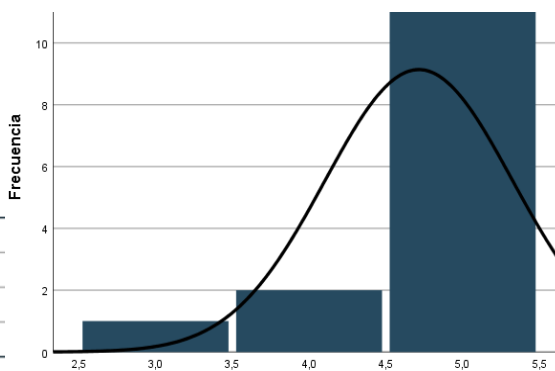
Cada jugador aporta una contribución importante

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	3	21,4	21,4	21,4
	5	11	78,6	78,6	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



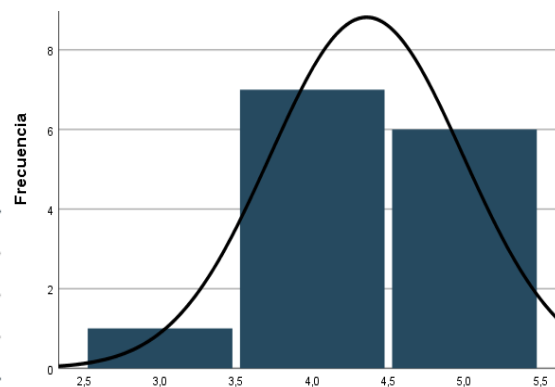
El entrenador cree que cada uno de nosotros somos claves (cruciales) para el éxito del equipo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	1	7,1	7,1	7,1
	4	2	14,3	14,3	21,4
	5	11	78,6	78,6	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



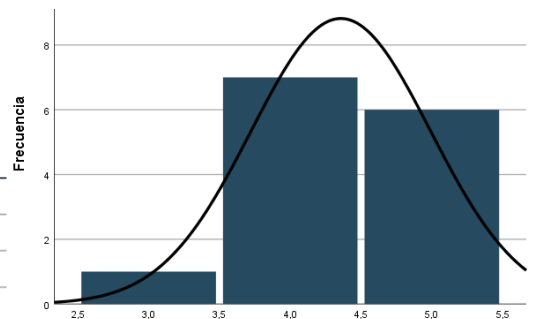
Los jugadores se sienten bien cuando intentan hacerlo lo mejor posible

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	1	7,1	7,1	7,1
	4	7	50,0	50,0	57,1
	5	6	42,9	42,9	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



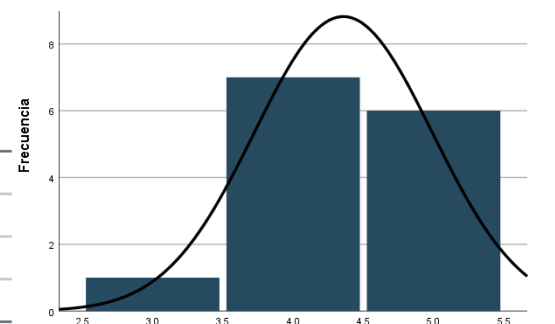
Los jugadores de diferente nivel de habilidad tienen un papel importante en el equipo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	1	7,1	7,1	7,1
	4	7	50,0	50,0	57,1
	5	6	42,9	42,9	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



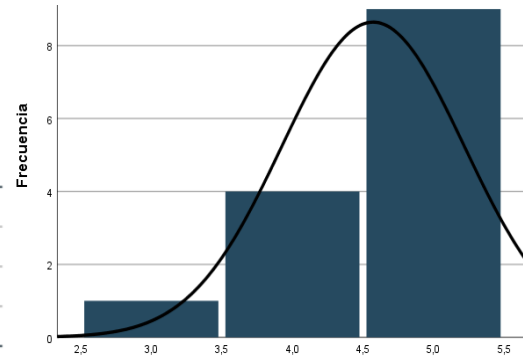
Los jugadores se ayudan unos a otros en el aprendizaje

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	1	7,1	7,1	7,1
	4	7	50,0	50,0	57,1
	5	6	42,9	42,9	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



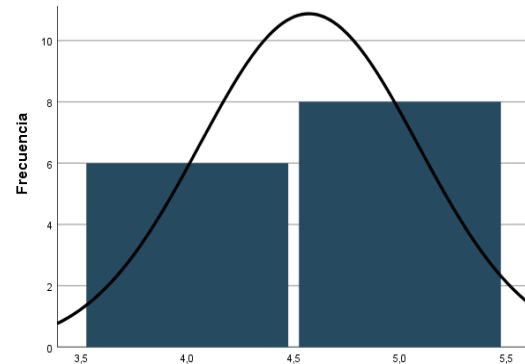
El entrenador ayuda a que los jugadores mejoren en las habilidades en las que no son buenos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	1	7,1	7,1	7,1
	4	4	28,6	28,6	35,7
	5	9	64,3	64,3	100,0
Total		14	100,0	100,0	



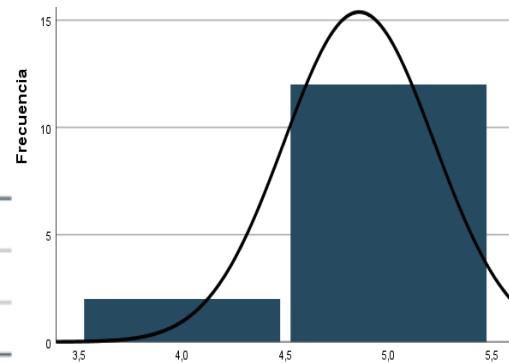
Los jugadores se sienten con éxito cuando mejoran

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	6	42,9	42,9	42,9
	5	8	57,1	57,1	100,0
Total		14	100,0	100,0	



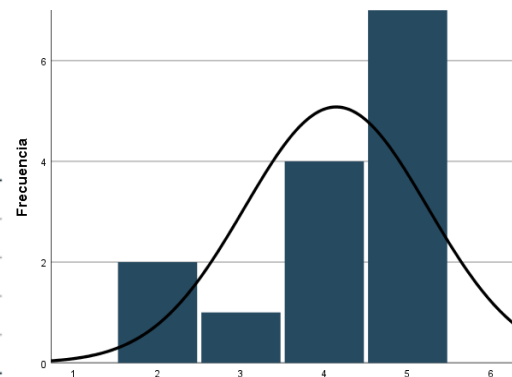
Cada jugador tiene un papel importante

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	2	14,3	14,3	14,3
	5	12	85,7	85,7	100,0
Total		14	100,0	100,0	



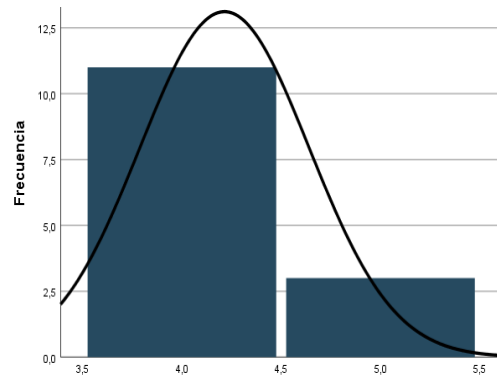
Se premia el esfuerzo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2	2	14,3	14,3	14,3
	3	1	7,1	7,1	21,4
	4	4	28,6	28,6	50,0
	5	7	50,0	50,0	100,0
	Total		14	100,0	100,0



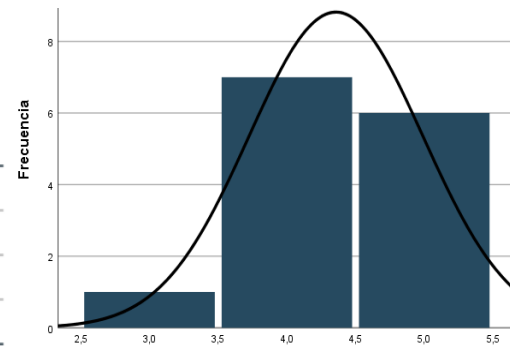
El entrenador anima a que los jugadores se ayuden en el aprendizaje

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	11	78,6	78,6	78,6
	5	3	21,4	21,4	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



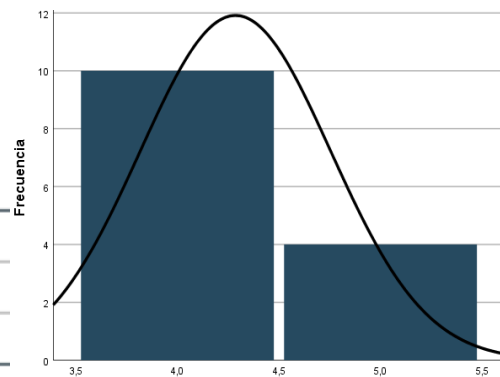
El entrenador enfatiza mucho el esfuerzo personal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	3	1	7,1	7,1	7,1
	4	7	50,0	50,0	57,1
	5	6	42,9	42,9	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



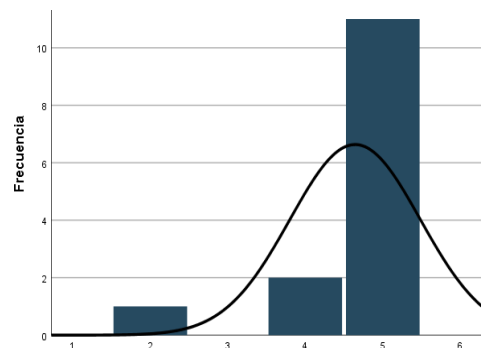
Se anima a que los jugadores mejoren sus puntos flacos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	10	71,4	71,4	71,4
	5	4	28,6	28,6	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



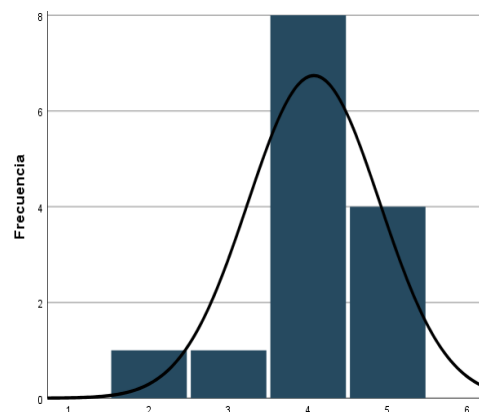
El énfasis está en mejorar en cada partido o en cada entrenamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2	1	7,1	7,1	7,1
	4	2	14,3	14,3	21,4
	5	11	78,6	78,6	100,0
	Total	14	100,0	100,0	



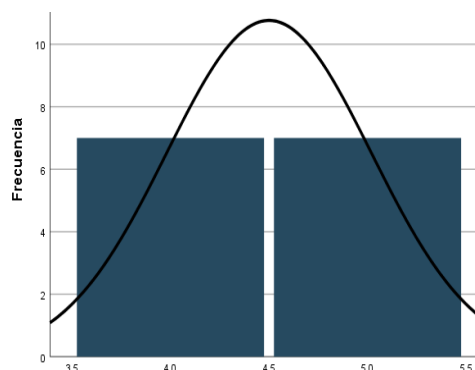
Los jugadores realmente "trabajan conjuntamente como equipo"

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2	1	7,1	7,1	7,1
	3	1	7,1	7,1	14,3
	4	8	57,1	57,1	71,4
	5	4	28,6	28,6	100,0
Total		14	100,0	100,0	



Los jugadores se ayudan a mejorar y a superarse

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	7	50,0	50,0	50,0
	5	7	50,0	50,0	100,0
Total		14	100,0	100,0	



3.6.3.3 Análisis e interpretación de los resultados obtenidos-Test PMCSQ-2

El presente cuestionario una vez procesado a través del programa SPSS permitió levantar la información en relación al clima motivacional predominante en contexto deportivo, PMCSQ-2 de Newton y Duda es la batería utilizada para obtener los resultados antes mencionados, consta de 29 ítems agrupados en dos factores: Clima de implicación en la tarea y clima de implicación en el ego, factores que miden seis subescalas: aprendizaje cooperativo, esfuerzo, mejora, reconocimiento desigual, castigo por errores, rivalidad intragrupo e importancia del rol.

En este sentido, el presente análisis inició con el factor de implicación en la tarea, factor que juzga la habilidad individual del jugador de acuerdo a sus propios estándares y el nivel de desarrollo cooperativo dentro del grupo. Dentro de este factor, se observa preguntas que indagan acerca de la contribución de cada jugador, el ánimo y la ayuda entre jugadores en relación al aprendizaje y mejora de puntos débiles; como también, indaga acerca de la percepción o papel que cumple el entrenador dentro de la formación de cada miembro del equipo. Por tal motivo, al hablar de este factor enfocado al clima se observó altas

puntuaciones en todas las preguntas concernientes a este factor. Esto demuestra según el autor que “los deportistas que perciben un clima de implicación en la tarea informan de mayores afectos positivos, mayor satisfacción, mayor bienestar y mayor autoestima” (López-Walle et al., 2019); por lo tanto, se traduciría a mayores niveles de satisfacción, diversión y mejor predisposición anímica al cumplimiento de objetivos, indistintamente el escenario en el que se encuentren, ya sea entrenando o en partido oficial.

En cuanto al factor de implicación en el ego, se analizará en el jugador aspectos que va relacionados con el nivel de habilidad para desarrollar ciertos movimientos en comparación con otros jugadores, incluso dentro del propio equipo, buscando demostrar superioridad frente a sus rivales (interno o externo), y al demostrarlo genera mayor ansiedad y sentimiento de inferioridad. Una vez hecha la recolección y tabulación de datos, se pudo observar bajas puntuaciones, en la mayoría de los ítems que evalúa este factor. Es preciso aclarar que estos resultados son totalmente positivos para la investigación puesto que el autor indica que “los jugadores que perciben un clima de implicación en el ego presentan patrones de inadaptación al ambiente, y más respuestas cognitivas y emocionales negativas, asociándose tanto al abandono, como afectos negativos” (López-Walle et al., 2019).

Finalmente, es preciso mencionar que en estos resultados juega un papel fundamental el entrenador, pues al evaluar el clima dentro del entrenamiento, es la persona que tiene la capacidad para direccionarlo hacia el ego o la tarea; pues, “el clima de implicación en la tarea se caracteriza por que el entrenador enfatiza el proceso de la competición, valora el aprendizaje cooperativo, la mejora, el esfuerzo y la adquisición de maestría y hace ver que cada uno juega un papel importante en el equipo. Por su parte el clima de implicación en el ego se define porque el entrenador enfatiza el resultado de la competición, fomenta la rivalidad entre los miembros del equipo, muestra un reconocimiento desigual hacia los deportistas, y utiliza el castigo para los errores”. (López-Walle et al., 2019). Por tal motivo el trabajo interdisciplinario, es decir en conjunto con el psicólogo-coach garantizará el cumplimiento de las fases de repetición y perfeccionamiento, acciones que para Valdés (2002) son parte de un conjunto de hábitos motores, en el cual los jugadores, van asimilando y perfeccionando durante toda su vida deportiva.

3.6.4 Entrevista

Otra herramienta de recolección de información fue la entrevista-semiestructurada, en la cual se abordaron tres dimensiones. Para este apartado se construyó una guía de entrevista personalizada para cada jugador (véase en anexos 6,7 y 8) pues, la experiencia y el recorrido a nivel nacional como internacional, difiere mucho uno del otro. Estos son:

- Raúl Cárdenas-Basquetbolista (Capitán de la Selección del Ecuador)
- Juan Pablo Álvarez-Basquetbolista
- René Higuita-Futbolista (Capitán de la Selección de Colombia)

3.6.4.1 Guía de entrevista

Tabla 2: Guías de entrevista

GUÍAS DE ENTREVISTAS			
Raúl Cárdenas		Juan Pablo Álvarez	René Higuita
¿En qué año estuviste en el campeonato en Perugia-Italia?		¿En qué años jugaste en EEUU?	
¿Puedes describir la situación en aquella época?		¿Podrías describir como llegaste allá y como fue esta experiencia?	¿Tuviste un coach deportivo o alguna persona cumplió este papel que te ayudara en el cumplimiento de tus objetivos?
¿Recuerdas cuáles fueron tus objetivos en esa época?		¿Recuerdas cuáles fueron tus objetivos esa época?	
¿Qué pasos fueron necesarios para conseguir tus objetivos?		¿Cuáles fueron tus mayores inconvenientes que se presentaron durante tu carrera deportiva universitaria?	¿Qué métodos o técnicas utilizabas para relajarte antes de un partido?
¿Qué limitaciones encontraste?		¿Cuál fue tu enfoque y plan de acción para alcanzar tus metas?	
¿Cuál de estos objetivos se cumplieron?		¿Cuáles objetivos pudiste lograr?	¿Existe el caso éxito de Andrés Iniesta de acompañamiento psicológico, crees que la idiosincrasia latina es un factor que pone resistencia a la intervención de la psicología deportiva?
¿En qué medida esto te motivo?		¿En qué medida crees que se relaciona la parte física, técnica y mental?	
¿En qué medida crees que se relaciona la parte física, técnica y mental?		¿Tuviste un coach deportivo o alguna persona que cumplió este papel que te ayudara en el cumplimiento de tus objetivos?	¿Crees que existe un desequilibrio entre la parte físico, técnico y psicológico por una falta de un trabajo interdisciplinario?
¿Durante este proceso tuviste un acompañamiento psicológico?		¿Recomendarías un acompañamiento psicológico?	
¿Recomendarías un acompañamiento psicológico?			
¿Del 1-10 cuál es tu nivel de satisfacción en tu vida actualmente?		¿Del 1-10, cual es el nivel de satisfacción en tu vida actualmente?	¿Recomendarías un acompañamiento psicológico?

3.6.4.2 Análisis de contenido e interpretación de las entrevistas

Después de revisar la información a través de la matriz de procesamiento de la entrevista (anexo 9) se puede concluir que:

- Existen diversos factores que influyen para un desenvolvimiento óptimo de un coach deportivo-psicólogo, es así que René Higuita arquero histórico de Colombia afirma que es sumamente importante que desde las categorías formativas ya vayan teniendo un acercamiento con la psicología, un entrenamiento mental; pues, jugadores que no

experimentaron dicho acercamiento en su formación, cuando ya son profesionales, no aceptan esa ayuda y por el contrario se vuelven más rebeldes.

- Falta de profesionalismo, es un aspecto que Raúl Cárdenas capitán de la selección del Ecuador afirma, que influye en la intervención de coach deportivo (psicólogo) ya que, a diferencia del futbolista, en este país el basquetbolista no cuenta con el poder adquisitivo necesario para prepararse tanto física como mentalmente. En este sentido René Higueta afirma que la falta de un trabajo interdisciplinario ha obligado al entrenador a ser un “todero” es decir, ser el fisioterapeuta, preparador físico, nutricionista, psicólogo.
- Tanto René como Raúl afirman que al no haber podido pasar por un proceso de coaching deportivo, sus técnicas para aumentar su rendimiento deportivo estaban relacionadas al trabajo diario, pues era el único mecanismo que podría garantizar el éxito en un encuentro deportivo.
- En cuanto a Juan Pablo Álvarez, quien tuvo su formación universitaria y la experiencia de jugar los torneos universitarios en EEUU, fue un jugador que tuvo un trabajo, entrenamiento con un psicólogo deportivo, destacando la importancia del mismo al momento de establecer objetivos y metas a trabajar. Un plan de acción mental junto a un esforzado trabajo físico, fueron las claves para mantenerse por cuatro años consecutivos dentro del equipo universitario y participando en la NCAA. Todo en cuanto a su experiencia fue lo que motivó para seguir su carrera en psicología.
- René, Raúl y Juan Pablo, afirman que recomendarían sin duda alguna que los jugadores tuviesen un acompañamiento psicológico a lo largo de su vida deportiva; sin embargo, René y Raúl afirman que la clave está en las formativas, pues es la etapa donde el jugador está presto para ser moldeado y dispuesto aprender. Juan Pablo en cambio recomienda que, para todo jugador de élite y que busca la excelencia deportiva, debería tener un acompañamiento.
- Finalmente, tanto René como Juan Pablo destacan que el ámbito de acción del coach deportivo (psicólogo), no solo está direccionado hacia la mejora de aspectos técnico-tácticos, sino también para el campo de la vida el cual tiene una relación estrecha con el rendimiento del jugador.

CAPÍTULO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. Objetivo del Proyecto

Antes de desarrollar el presente capítulo es necesario afirmar que, gracias a los instrumentos de recolección de información, se pudo obtener los datos necesarios para diseñar un plan específico para el equipo de baloncesto de Liga Deportiva Universitaria, con el objetivo de mejorar los componentes del rendimiento deportivo y de esta manera alcanzar objetivos trazados para cada torneo.

4.2. Personalidad

Este aspecto se consideró primero a identificar y trabajar, pues permite al cuerpo técnico conocer con qué grupo de jugadores va trabajar a lo largo del torneo, y así de esta manera elegir las herramientas necesarias para mejorar la concentración y conocer el rol que cumple dentro del equipo, factores que están estrechamente relacionadas con el rendimiento deportivo.

Tabla 3: Personalidad

Ámbito	Objetivo	Acciones		Participantes	Recursos	Presupuesto	Responsable	Indicador	Factores Críticos	Contribución (Coachee)
PERSONALIDAD	Diagnosticar los rasgos de la personalidad de cada jugador	Aplicación Cuestionario EPI	Objetivo: Evaluar de manera indirecta las dimensiones de la personalidad.	Jugadores	Cuestionario Esferos	\$100	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	% de asistencia de jugadores	Conocer de manera individual al plantel de jugadores	
	Identificar y demostrar la influencia de la personalidad dentro de un equipo deportivo	Perfil del Basquetbolista	Objetivo: Identificar el perfil psicológico básico para cada especialidad deportiva.	Jugadores	Diapositivas/ Plantillas	\$40	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	% de asistencia de jugadores	Definir la importancia de su posición táctica dentro del equipo	
	Comprender, predecir y dominar los efectos de la personalidad en su interferencia sobre la dinámica psicomotora del juego y la competencia.	Establecer Objetivos o metas de proceso y de resultado	Objetivo: Redactar, calificar y desarrollar objetivos o metas.	Jugadores	Hoja base Esferos	\$40	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	% de tiempo en cancha cada partido	Aumentar el porcentaje de concentración	

4.3. Motivación

Este factor permitirá establecer objetivos tanto personales como colectivos, garantizando en el deportista el control de habilidades motoras, concentración y hábitos saludables, factores que están estrechamente relacionados con el rendimiento deportivo, y a su vez, en la consecución de los objetivos trazados al inicio del campeonato.

Tabla 4: Motivación

Ámbito	Objetivo	Acciones		Participantes	Recursos	Presupuesto	Responsable	Indicador	Factores Críticos	Contribución (Coachee)
MOTIVACIÓN	Diagnosticar los aspectos motivacionales dentro del equipo	Plan de acción para la consecución de metas	Objetivo: Planificar, organizar objetivos personales y deportivos.	Jugadores	Ficha Esferos	\$45	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	% de objetivos colectivos cumplidos	Establecer metas semanales previas a la competencia	Compromiso Sinceridad Participación Activa Comunicación
		Hábitos Saludables	Objetivo: Modificar conductas, actitudes, creencias y valores de un deportista	Jugadores	Ficha Esfero	\$45	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	# de controles médicos mensuales	Controlar semanalmente aspectos físicos y alimenticios de los jugadores	
	Definir los objetivos personales para el cumplimiento de las metas u objetivos grupales	Entrenamiento Mental	Facilitar las habilidades motoras y controlar la atención y concentración, mejorando la ejecución deportiva.	Jugadores	Musica Parlante	\$45	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	% de asistencia de jugadores	Aumentar los tiempos de meditación, visualización durante cada entrenamiento	
	Conocer, dominar y practicar habilidades mentales. Deportivas	Aplicación Cuestionario TEOSQ	Evaluar las orientaciones motivacionales en contextos deportivos	Jugadores	Cuestionario Esferos	\$45	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	% de asistencia de jugadores	Diseñar un mecanismo para obtener más rápido los resultados	

4.4. Clima Laboral

Este factor se consideró necesario trabajar, pues un ambiente saludable, garantizará el correcto desenvolvimiento de los jugadores a lo largo del torneo. Pues, ciertamente dicho lugar se convertirá en el sitio donde compartirán varias horas del día junto al plantel y el cuerpo técnico.

Tabla 5: Clima Laboral

Ámbito	Objetivo	Acciones		Participantes	Recursos	Presupuesto	Responsable	Indicador	Factores Críticos	Contribución (Couchee)
CLIMA LABORAL	Diagnosticar aspectos del clima laboral en los entrenamientos	Punto de Partido	Objetivo: Recoger las expectativas de cada miembro del grupo con respecto al proceso	Jugadores	Ficha Base Esferos	\$100	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	% de asistencia de jugadores	Destinar un espacio privado para cada sesión fuera del escenario deportivo	Asistencia a entrenamientos
	Elaborar un plan de consecución de objetivos en común	PMCSQ-2	Objetivo: Mide las percepciones del clima motivacional predominante en un determinado contexto deportivo	Jugadores	Cuestionario Esferos	\$45	Entrenador/ Psicólogo Deportivo	% de asistencia de jugadores	Diseñar una mecanismo para obtener más rápido los resultados	Compromiso con el proceso Participación activa

4.5. Planificación

La matriz de planificación se encuentra descrita en el Anexo 10.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Con la ayuda de las herramientas elegidas para la presente investigación, se pudo diseñar un plan de coaching deportivo, adaptado a la realidad del equipo de baloncesto de Liga Deportiva Universitaria, con el fin de asegurar la mejora del rendimiento deportivo.
- A lo largo de la investigación y con la ayuda de las baterías de recolección se pudo evidenciar, las condiciones psicológicas en las que se encontraban los jugadores del equipo de LDU-Baloncesto, previo a su participación en la liga nacional juvenil; además; los resultados obtenidos, permitieron al cuerpo técnico saber cómo manejar el grupo y en qué aspectos se debía trabajar para aumentar el porcentaje de éxito en la consecución de los objetivos planteados desde el inicio de la temporada.
- Con respecto a las orientaciones motivacionales de cada jugador, a través del cuestionario TEOSQ, se pudo evidenciar que el equipo mostraba cifras positivas en lo que respecta al desarrollo colectivo, aspectos que jugaron un papel importante durante el desarrollo del campeonato, pues se pudo ver evidenciado el trabajo en equipo, por encima de las individualidades. De igual manera, con la ayuda del PMCSQ-2, se pudo corroborar los resultados del cuestionario anterior, pues las cifras obtenidas después del análisis correspondiente, demostraba coherencia entre ambos cuestionarios; es decir, el sentir de los jugadores en relación con el clima dentro de los entrenamientos se encontraba orientado hacia la tarea.
- Después de la aplicación del cuestionario EPI en los jugadores de LDU se puede concluir que, existe un alto grado de introversión y falta de confianza en edades formativas, aspectos que influyen directamente con el rendimiento deportivo, pues no dependen de aspectos técnicos-tácticos, sino de un entrenamiento mental, mermando directamente el potencial en cada uno de los jugadores.
- Con los resultados obtenidos con la aplicación de los cuestionarios, el investigador pudo conocer las condiciones psicológicas del equipo previo a su participación en el campeonato nacional, cumpliéndose uno de los objetivos planteados por el investigador en la presente investigación.

- En cuanto al impacto del coaching en la consecución de objetivos y de la mejora del rendimiento, se concluye afirmando que influyó en gran manera, pues gracias al trabajo interdisciplinario del cuerpo técnico, investigador y directivos, se pudo evidenciar en la obtención de premios como: el equipo mayor encestador del campeonato, mejor porcentaje de asistencia a la canasta, aspectos deportivos que en el baloncesto hablan de un trabajo netamente en equipo. Y en cuanto a los aspectos individuales, al finalizar el campeonato tres jugadores del equipo de LDU, fueron convocados a la preselección del Ecuador.
- Finalmente, después de una exhaustiva investigación, se puede concluir que las herramientas, técnicas y metodologías que se entregarán a los directivos de Liga, garantizarán en gran medida el cumplimiento de los objetivos trazados al inicio de cada temporada.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los directivos y cuerpo técnico del equipo de LDU que, al inicio de cada temporada se realice un diagnóstico al equipo, en relación a la personalidad, clima y motivación, pues al trabajar en etapas formativas, la rotación de los jugadores es constante por los intervalos de edad, en cada categoría.
- Se recomienda involucrar activamente y de manera adecuada a todas las personas que influyan directamente con los jugadores, sean directivos, cuerpo técnico y padres de familia; debido a que, estos factores ayudarán a crear una atmósfera saludable para los deportistas, en donde puedan desarrollar al máximo su potencial.
- Se recomienda a los directivos de LDU se realice un proceso de selección, en el cual se pueda evaluar aspectos psicológicos y deportivos, previos a la vinculación de un jugador.
- Se recomienda orientar y capacitar al cuerpo técnico vigente en el equipo, en relación a técnicas básicas de coaching deportivo, con el fin de utilizar las herramientas propuestas por el investigador al cien por ciento, en beneficio de la institución y de los jugadores.
- Se recomienda destinar un tiempo prudencial para el entrenamiento mental de los jugadores, previo a los entrenamientos y partidos, con el fin de garantizar un alto nivel de concentración y madurez deportiva.

- Se recomienda mantener sesiones de retroalimentación post-partido, con el fin de analizar el cumplimiento de objetivos trazados durante la semana previo a la participación.

BIBLIOGRAFÍA

- Aeocode. (2010). *Psicología y coaching deportivo*. Recuperado el 24 de febrero 2019 de <http://www.aeocode.es/docs/coachingdeportivo.php>.
- American Psychiatric Association. (2002). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM-IV-TR. Trad. Castellano*. Barcelona: Masson.
- Aragón, S. (2006) *La ansiedad en el deporte*. EFDeportes.com. Recuperado el 15 de enero 2019 de <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J.L. y Crespo, M. *Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (pmcsq-2) con tenistas españoles de competición*. Recuperado el 15 de mayo 2019 de: <https://www.rpd-online.com/article/viewFile/123/123>.
- Caby, F. (2004). *El Coaching*. Barcelona: Editorial de Vecchi.
- Cantera, J. (2003). *Coaching. Mitos y realidades*. Madrid: Pearson Educación.
- Carrera, S. (2016). *Coaching Deportivo*. Quito: ESPE
- Cauas, R. (2008). *Maratón y Running- Claves Psicológicas*. Chile: Cedep
- Cepeda, V. (2010). *Establecimiento de metas y objetivos. Psicología del deporte y rendimiento óptimo*. Recuperado el 18 de mayo 2019 de <https://psicodeporteyrendimientooptimo.blogspot.com/2010/12/establecimiento-de-metas-y-objetivos-el.html>
- Cosentino, A. (2010). *Las fortalezas del carácter*. En A. Castro S. (Comp.): *Fundamentos de psicología positiva* (pp. 111-135). Buenos Aires: Paidós.
- Dilts, R. (2004). *Coaching. Herramientas para el cambio*. Barcelona: Urbano.
- Discapnet. (s.f.). *Deporte y salud mental*. Recuperado el 04 de enero 2019 de <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/educar-en-salud/deporte-y-salud-mentalh>
- Dishman, R. (1983). *Identity crises in North American Sport Psychology: Academics in professional issues*. *Journal of Sport Psychology*, nº 5, pp. 123-134.
- Dosil, J. (2004) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Cervantes, B., Fernández, J., Verdura, E. (2011). *Estados emocionales y rendimiento deportivo, un estudio correlacional en lanzadores de béisbol de la provincia Ciego de Ávila*. EFDeportes.com, N°159.
- García, C. (2012). *Componentes del rendimiento deportivo*. Recuperado el 4 de enero 2019 de: <https://es.slideshare.net/hfabiomarin/componentes-del-rendimiento-deportivo>
- Garcia-Naveira, A.(2015). *Avances en Psicología del deporte* . Badaloma: Paidotribo.

- García-Naveira, A. (2010). *El coaching deportivo como técnica de liderazgo*. *Revista Digital Abfútbol*. Recuperado el 24 febrero 2019 de http://www.aepcode.es/archivos/Liderazgo_y_coaching.pdf
- Gimeno, F., & Buceta, J. M. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte*. Madrid: Dykison
- González, K. (1999). *El Proceso de Psicodiagnóstico en la preparación psicológica de la actividad deportiva (Disertación de Psicología)*. Recuperado de Repositorio digital de la PUCE (Tesis/796.01/G589pr.
- González, L. (2000). *Enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento*. Obtenido de <http://www.psicologiaincientifica.com/atletas-estres/> S.L.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching Deportivo*. Barcelona: FutbolDlibro.
- Gutiérrez, D. (2018). *Claves para vencer al miedo en el deporte*. Recuperado el 14 Abril 2019, de <http://www.coachingdeportivo.com/claves-para-vencer-al-miedo-en-el-deporte/>
- Guillén, F. & Álvarez-Malé, M.L. (2010) *Relación entre los motivos de la práctica y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición*. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, vol. 5, nº 2, 233-252.
- Hernández, J. (2011). *Características de personalidad y desempeño en jugadores de tenis de mesa de alto rendimiento*. Recuperado el 25 de febrero 2019 de <http://www.psicologiaincientifica.com/jugadores-tenis-de-mesa-personalidad-desempeno/>
- Henric-Coll, M. (2003). *Qué es el coaching empresarial y cuáles son sus instrumentos*. Recuperado el 15 de marzo 2019 de <https://www.gestiopolis.com/que-es-coaching-empresarial-y-cuales-son-sus-instrumentos/>.
- Iesport. (2018). *Qué es el coaching deportivo y como aplicarlo*. Recuperado el 13 de enero 2019 de <http://www.iesport.es/actualidad/218-coaching-deportivo-como-aplicarlo.html/>.
- Internacional Coaching Federation. (2019). *Coaching profesional de calidad*. Recuperado el 30 de febrero 2019 de <https://www.icf-es.com/mwsicf/>.
- Jiménez Lerín, A., & Vázquez Pineda, F. (2016). *Manual de ejercicios en psicología del deporte-Cinco habilidades psicológicas para el éxito deportivo*. Madrid: DYKISON.
- LDU Oficial (@LDU_Oficial). (2017, Abril 29). *¡LIGA regresó al baloncesto con victoria ayer en Sangolquí frente a UDJ! (Twitter post)*. Recuperado de: https://twitter.com/LDU_Oficial/status/858380445339320321
- Linares, E. (2009). *Psicología del Deporte*. Córdoba-Argentina. Editorial: Brujas
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I. and Tristán, J. (2019). *Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos*. Recuperado el 01 de abril 2019 de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302015.pdf>

- Lorenzo, J. (1997). *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Magnanimo Sport & Nutrition. (2016, Noviembre). *La psicología en el entrenamiento*. *Magnanimo Sport & Nutrition*, 11(6), 10. Recuperado el 15 de marzo 2019 de https://issuu.com/magnanimonutrition/docs/armado_revista_internet
- Maxwell, J. (2007). *El talento nunca es suficiente*. Nashville, Tennessee: Grupo Nelson
- Miedaner, T. (2002). *Coaching para el éxito*. Barcelona: Urbano.
- Morales, A. (2016). *Tema II Psicología Del Deporte: Concepto, Utilidad Y Fines*. Recuperado el 15 de marzo 2019 de https://docplayer.es/4626688-Tema-ii-psicologia-del-deporte-concepto-utilidad-y-fines.html#show_full_text
- Negrete, R. y Leyva, G. (2013). *Los NiNis en México: una aproximación crítica a su medición. Realidad, datos y espacio*. *Revista Internacional de Estadística y Geografía*, 4(1).
- Ravier, L. (2015). *Introducción al coaching no directivo*. Recuperado el 08 de mayo 2019 de <https://www.internationalcoachingsociety.com/introduccion-al-coaching-no-directivo/>
- Real Academia Española (2019). *Apatía*. Recuperado el 9 de junio de 2019 de <https://dle.rae.es/apatía>
- Riera, J. (1985). *Introducción a la psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca
- Rodríguez, M. (2014) *Aspectos psicológicos de los deportes de equipo*. Recuperado el 15 de enero 2019 de <https://www.entrenamiento.com/salud/aspectos-psicologicos-de-los-deportes-de-equipo/>
- Rubio, J. (2016). *"Los cuatro pilares del rendimiento deportivo"*. Recuperado el 15 de enero 2019 de <http://www.fiebrefutbol.es/articulos/los-cuatro-pilares-del-rendimiento-deportivo-i/>
- Ruiz, S. (2000) *Hablemos de Deporte*. Recuperado el 02 de enero 2019 de <http://www.hablemosdedeporte.com/2015/03/componentes-de-la-preparacion-del.html>
- Santoma, S. (2016) *Tipos de coaching*. Recuperado el 30 de enero 2019 de <https://www.tiposde.com/coaching.html>
- Servián, F (2017). *¿Qué factores psicológicos en el deporte sirven para mejorar el rendimiento?* Recuperado el 4 de enero de 2019 de <https://lamenteesmaravillosa.com/factores-psicologicos-deporte-sirven-mejorar-rendimiento/>
- Valdés Casal, H. (2002a). *La preparación psicológica del deportista*. Barcelona: INDAE.
- Valdés Casal, H. (2002b). *Problemas psicológicos en el deporte*. En H. Valdés Casal, *La preparación psicológica del deportista*. *Mente y redimiento humano* (pág. 45). Barcelona: INDE.

Villa, J. P. y Caperán, J. A. (2010). *Manual de coaching: Cómo mejorar el rendimiento de las personas*. Barcelona: Profit Editorial

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2010) *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Editorial Médica Panamericana

Whitmore, J. (2003) *Coaching*. Madrid: Paidós

CAPÍTULO VI: ANEXOS

Anexo 1

Test EPI

¿A menudo anhelas la emoción?
¿Necesitas a menudo amigos comprensivos para animarte?
¿Normalmente eres despreocupado?
¿Te resulta muy difícil tomar un no por respuesta?
¿Te detienes y piensas las cosas antes de hacer algo?
Si dice que va a hacer algo, ¿siempre cumple su promesa, sin importar cuán inconveniente pueda ser hacerlo?
¿Tu estado de ánimo sube y baja?
¿Generalmente haces y dices cosas rápidamente sin dejar de pensar?
¿Alguna vez te sientes 'simplemente miserable' sin ninguna buena razón?
¿Harías casi cualquier cosa por un desafío?
¿Te sientes tímido de repente cuando quieres hablar con un extraño atractivo?
¿Devez en cuando pierdes los estribos y te enojas?
¿A menudo haces cosas de manera espontánea?
¿A menudo te preocupas por las cosas que deberías haber hecho o dicho?
¿Generalmente prefieres leer que conocer gente?
¿Son tus sentimientos bastante fáciles de herir?
¿Te gusta salir mucho?
¿Ocasionalmente tiene pensamientos e ideas que no le gustaría que otras personas supieran?
¿Estás a veces rebosante de energía y otras veces muy lento?
¿Prefieres tener pocos pero amigos especiales?
¿Sueñas despierto?
Cuando la gente te grita, ¿le gritas a ti?
¿A menudo te preocupan los sentimientos de culpa?
¿Son todos tus hábitos buenos y deseables?
¿Puede dejarse ir y disfrutar mucho en una fiesta animada?
¿Te llamarías a ti mismo tenso o 'muy tenso'?
¿Otras personas piensan que eres muy animado?
Después de haber hecho algo importante, ¿te sientes sintiendo que podrías haberlo hecho mejor?
¿Eres mayormente callado cuando estás con otras personas?
¿A veces chismea?
¿Las ideas pasan por tu cabeza para que no puedas dormir?
Si hay algo que quieras saber, ¿preferirías buscarlo en un libro antes que hablar con alguien sobre eso?
¿Tienes palpitaciones o latidos en tu corazón?
¿Te gusta el tipo de trabajo al que debes prestar mucha atención?
¿Tienes ataques de temblor o temblor?
¿Siempre declararías todo en la aduana, incluso si supieras que nunca podrías ser descubierto?
¿Odiarías estar con una multitud que hace bromas unos con otros?
¿Eres una persona irritable?
¿Te gusta hacer cosas en las que tienes que actuar rápidamente?
¿Te preocupas por cosas terribles que pueden pasar?
¿Eres lento y sin prisas en la forma en que te mueves?
¿Alguna vez has llegado tarde a una cita o trabajo?
¿Tienes muchas pesadillas?
¿Te gusta hablar con la gente tanto que nunca pierdas la oportunidad de hablar con un extraño?
¿Le preocupan los dolores y molestias?
¿Te sentirías muy infeliz si no pudieras ver a mucha gente la mayor parte del tiempo?
¿Te llamarías una persona nerviosa?
De todas las personas que conoces, ¿hay algunas a las que definitivamente no te gustan?
¿Dirías que eras bastante seguro de ti mismo?
¿Te duelen fácilmente cuando las personas encuentran fallas en ti o tu trabajo?
¿Te resulta difícil disfrutar realmente en una fiesta animada?
¿Te preocupan los sentimientos de inferioridad?
¿Puedes fácilmente poner algo de vida en una fiesta aburrida?
¿A veces hablas de cosas de las que no sabes nada?
¿Te preocupas por tu salud?
¿Te gusta jugar bromas a los demás?
¿Sufre de insomnio?

FICHA TÉCNICA	EPI
NOMBRE ORIGINAL:	Eysenck's Personality Inventory
NOMBRE ESPAÑOL:	Inventario de Personalidad de Eysenck
AUTOR:	Hans Jurgen Eysenck y Sibyl Eysenck
ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL:	Miquel Sánchez Turet
PROCEDENCIA:	Universidad de Londres-Inglaterra
FECHA:	1960
OBJETIVO:	Evaluar de manera indirecta las dimensiones de la personalidad
FINALIDAD:	Evaluar las diferencias individuales a través de las dimensiones de Personalidad (E y N)
ASPECTOS QUE EVALÚA:	Dimensión E: Introversión-Extroversión Dimensión N: Estabilidad-Inestabilidad
FORMA DE EXPLICACIÓN:	<p>Cada formulario contiene 57 ítems «Sí-No» sin repetición de ítems. La inclusión de una escala de falsificación permite detectar la distorsión de la respuesta. Los rasgos medidos son la extraversión-introversión y el neuroticismo. Cuando completes el Inventario de Personalidad de Eysenck (EPI) obtienes tres puntajes.</p> <p>El 'puntaje de mentira' está fuera de 9. Mide qué tan socialmente deseable estás tratando de estar en tus respuestas. Aquellos que obtienen 5 o más puntos en esta escala probablemente intentan verse bien y no son totalmente honestos en sus respuestas. La 'puntuación E' es de 24 y mide qué tan extrovertido eres.</p> <p>El 'puntaje N' es de 24 y mide cuán neurótico eres.</p> <p>Para interpretar los puntajes, su puntaje E y su puntaje N se trazan en una gráfica en la que puede leer las características de su personalidad. Cuanto más cerca del exterior del círculo se encuentre, más marcados estarán los rasgos de personalidad</p>
Alfa de Cronbach:	<ul style="list-style-type: none"> - Extraversión 0,8 - Neuroticismo 0,8 - Escala de mentira 0,6
AMBITO DE APLICACIÓN:	Individual o colectiva
EDAD DE APLICACIÓN:	16 años en adelante

Anexo 2
Test TEOSQ

1	Soy el único que puede hacer el juego o la habilidad
2	Aprendo nuevas habilidades y esto me hace querer pract
3	Puedo hacerlo mejor que mis amigos
4	Los demás no pueden hacerlo tan bien como yo
5	Aprendo algo que es divertido de hacer
6	Otros lo arruinan y yo no
7	Aprendo nuevas habilidades tratando arduamente
8	Trabajo realmente duro
9	Anoto la mayoría de puntos/goles/golpes, etc
10	Algo que aprendo me hace querer ir a practicar más
11	Soy el mejor
12	Una habilidad que aprenda realmente se siente bien
13	Yo hago lo mejor

FICHA TÉCNICA	TEOSQ
NOMBRE ORIGINAL:	Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire
NOMBRE ESPAÑOL:	Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte
AUTOR:	Joan L. Duda.
ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL:	Isabel Balaguer, Isabel Castillo e Inés Tomas (1996)
PROCEDENCIA	University of Birmingham
FECHA:	1989
OBJETIVO:	Evaluar las orientaciones motivacionales en contextos deportivos
ASPECTOS QUE EVALÚA:	Consta de 13 ítems agrupados en dos factores: -Orientación a la tarea (7 ítems) -Orientación al ego (6 ítems)
FORMA DE EXPLICACIÓN:	Consta de 13 ítems que evalúan la tendencia hacia una orientación al ego (6 ítems) y la tarea (7 ítems) en contexto deportivo. Las respuestas se recogen en escala tipo Likert de 5 puntos, oscilando desde muy en desacuerdo (1) a muy de acuerdo (5).

Alfa de Cronbach	-Orientación a la tarea 0,71 -Orientación al ego 0,77
AMBITO DE APLICACIÓN:	Individual o colectiva

Anexo 3

Cuadro Estadístico SPSS-Test TEOSQ

Orientación al Ego

Estadísticos							
		Soy el único que puede hacer el juego o la habilidad	Puedo hacerlo mejor que mis amigos	Los demás no pueden hacerlo tan bien como yo	Otros lo arruinan y yo no	Anoto la mayoría de puntos/goles /golpes, etc	Soy el mejor
N	Válido	14	14	14	14	14	14
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		2,36	3,64	1,86	1,64	2,71	2,5
Error estándar de la media		0,269	0,269	0,206	0,169	0,194	0,272
Mediana		2	4	2	2	3	2,5
Moda		2	4	2	2	3	3
Desv. Desviación		1,008	1,008	0,77	0,633	0,726	1,019
Varianza		1,016	1,016	0,593	0,401	0,527	1,038
Mínimo		1	2	1	1	1	1
Máximo		5	5	3	3	4	5
Percentiles	25	2	3	1	1	2	2
	33,3333333	2	3	1	1	3	2
	50	2	4	2	2	3	2,5
	66,6666667	3	4	2	2	3	3
	75	3	4,25	2,25	2	3	3

Orientación a la Tarea

Estadísticos								
		Aprendo nuevas habilidades y esto me hace querer practicar más	Aprendo algo que es divertido de hacer	Aprendo nuevas habilidades tratando arduamente	Trabajo realmente duro	Algo que aprendo me hace querer ir a practicar más	Una habilidad que aprenda realmente se siente bien	Yo hago lo mejor
N	Válido	14	14	14	14	14	14	14
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media		4,93	4,43	4,07	4,43	4,5	4,36	3,21
Error estándar de la media		0,071	0,173	0,267	0,173	0,139	0,169	0,366
Mediana		5	4,5	4	4,5	4,5	4	3
Moda		5	5	4	5 ^a		4	3
Desv. Desviación		0,267	0,646	0,997	0,646	0,519	0,633	1,369
Varianza		0,071	0,418	0,995	0,418	0,269	0,401	1,874
Mínimo		4	3	2	3	4	3	1
Máximo		5	5	5	5	5	5	5
Percentiles	25	5	4	4	4	4	4	2
	33,33	5	4	4	4	4	4	3
	50	5	4,5	4	4,5	4,5	4	3
	66,66	5	5	5	5	5	5	4
	75	5	5	5	5	5	5	4,25

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Anexo 4
Test PMCSQ-2

1	El entrenador se enfada cuando se equivoca un jugador.
2	El entrenador presta más atención a las "estrellas"
3	Cada jugador aporta una contribución importante
4	El entrenador cree que cada uno de nosotros somos claves (cruciales) para el éxito del equipo
5	El entrenador sólo halaga a los jugadores cuando destacan de los otros
6	Los jugadores se sienten bien cuando intentan hacerlo lo mejor posible
7	Los jugadores son sustituidos en el juego cuando cometen errores
8	Los jugadores de diferente nivel de habilidad tienen un papel importante en el equipo
9	Los jugadores se ayudan unos a otros en el aprendizaje
10	Se anima a que los jugadores compitan entre sí
11	El entrenador tiene sus preferidos
12	El entrenador ayuda a que los jugadores mejoren en las habilidades en las que no son buenos
13	El entrenador grita a los jugadores cuando cometen una equivocación
14	Los jugadores se sienten con éxito cuando mejoran
15	Sólo los jugadores con los mejores resultados reciben halagos (felicitaciones)
16	Los jugadores son castigados cuando cometen equivocaciones
17	Cada jugador tiene un papel importante
18	Se premia el esfuerzo
19	El entrenador anima a que los jugadores se ayuden en el aprendizaje
20	El entrenador deja claro quiénes son los mejores jugadores
21	Los jugadores se motivan cuando juegan mejor que sus compañeros de equipo
22	El entrenador enfatiza mucho el esfuerzo personal
23	El entrenador sólo se fija en los mejores jugadores
24	Los jugadores temen cometer un error
25	Se anima a que los jugadores mejoren sus puntos flacos
26	El entrenador favorece a algunos jugadores más que a otros
27	El énfasis está en mejorar en cada partido o en cada entrenamiento
28	Los jugadores realmente "trabajan conjuntamente como equipo"
29	Los jugadores se ayudan a mejorar y a superarse

FICHA TÉCNICA	PMCSQ-2
NOMBRE ORIGINAL:	Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire
NOMBRE ESPAÑOL:	Cuestionario de Clima motivacional percibido en el deporte
AUTOR:	Newton y Duda
ADAPTACIÓN AL ESPAÑOL:	Balaguer, Mayo, Atienza, & Duda (1997)
PROCEDENCIA	Purdue University
FECHA:	1993
OBJETIVO:	Mide las percepciones del clima motivacional predominante en un determinado contexto deportivo, hablándose de dos dimensiones: Clima de implicación en la tarea y Clima de implicación en el ego.
ASPECTOS QUE EVALÚA:	Este cuestionario es una escala compuesta por 29 ítems, los cuales constan de dos dimensiones (clima orientado al ego y clima orientado a la tarea), que a su vez, se estructuran en 5 subescalas denominadas: 1) Aprendizaje cooperativo, 2) Esfuerzo / mejora, 3) Reconocimiento desigual, 4) Castigo por errores 5) Rivalidad Intragrupo y 6) Importancia del Rol
FORMA DE EXPLICACIÓN:	Cada ítem se iniciaba con la frase “En mi equipo...”, y las respuestas se recogían en una escala tipo Likert de 5 puntos que Oscilaba desde muy en desacuerdo (1) a muy de acuerdo (5).
Alfa de Cronbach	-Clima de implicación a la tarea 0,80 -Clima de implicación en el ego 0,80
AMBITO DE APLICACIÓN:	Individual o colectiva

Anexo 5

Cuadro Estadístico SPSS-Test PMCSQ-2

Orientación al Ego

Estadísticos															
		El entrenador se enfada cuando se equivoca un jugador.	El entrenador presta más atención a las "estrellas".	El entrenador sólo halaga a los jugadores cuando destacan de los otros	Los jugadores son sustituidos en el juego cuando cometen errores	Se anima a que los jugadores compitan entre sí	El entrenador tiene sus preferidos	El entrenador grita a los jugadores cuando cometen una equivocación	Sólo los jugadores con los mejores resultados reciben halagos (felicitaciones)	Los jugadores son castigados cuando cometen equivocaciones	El entrenador deja claro quiénes son los mejores jugadores	Los jugadores se motivan cuando juegan mejor que sus compañeros de equipo	El entrenador sólo se fija en los mejores jugadores	Los jugadores temen cometer un error	El entrenador favorece a algunos jugadores más que a otros
N	Válido	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	Perdidos	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Media		3,07	2,57	2,79	3,43	3,93	2,93	3,43	2,64	2,36	2,5	3,71	2,29	3,43	2,86
Error estándar de la media		0,286	0,228	0,214	0,173	0,286	0,221	0,272	0,225	0,199	0,272	0,322	0,244	0,359	0,294
Mediana		3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3
Moda		3	3	2	3	4 ^a	3	3	3	2	3	4	2 ^a	4	3
Dev. Desviación		1,072	0,852	0,802	0,646	1,072	0,829	1,016	0,842	0,745	1,019	1,204	0,914	1,342	1,099
Varianza		1,148	0,725	0,643	0,418	1,148	0,687	1,033	0,709	0,555	1,038	1,451	0,835	1,802	1,209
Mínimo		1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo		5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4
Percentiles	25	2	2	2	3	3	2,75	3	2	2	1,75	3	1,75	2,75	2,5
	50	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3
	75	4	3	3,25	4	5	3,25	4	3	3	3	5	3	4,25	4

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Orientación a la Tarea

Estadísticos																
		Cada jugador aporta una contribución importante	El entrenador cree que cada uno de nosotros somos claves (cruciales) para el éxito del equipo	Los jugadores se sienten bien cuando intentan hacerlo lo mejor posible	Los jugadores de diferente nivel de habilidad tienen un papel importante en el equipo	Los jugadores se ayudan unos a otros en el aprendizaje	El entrenador ayuda a que los jugadores mejoren en las habilidades en las que no son buenos	Los jugadores se sienten con éxito cuando mejoran	Cada jugador tiene un papel importante	Se premia el esfuerzo	El entrenador anima a que los jugadores se ayuden en el aprendizaje	El entrenador enfatiza mucho el esfuerzo personal	Se anima a que los jugadores mejoren sus puntos flacos	El énfasis está en mejorar en cada partido o en cada entrenamiento	Los jugadores realmente "trabajan conjuntamente como equipo"	Los jugadores se ayudan a mejorar y a superarse
N	Válido	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	Perdidos	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Media		4,79	4,71	4,36	4,36	4,36	4,57	4,57	4,86	4,14	4,21	4,36	4,29	4,64	4,07	4,5
Error estándar de la media		0,114	0,163	0,169	0,169	0,169	0,173	0,137	0,097	0,294	0,114	0,169	0,125	0,225	0,221	0,139
Mediana		5	5	4	4	4	5	5	5	4,5	4	4	4	5	4	4,5
Moda		5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4 ^a
Desv. Desviación		0,426	0,611	0,633	0,633	0,633	0,646	0,514	0,363	1,099	0,426	0,633	0,469	0,842	0,829	0,519
Varianza		0,181	0,374	0,401	0,401	0,401	0,418	0,264	0,132	1,209	0,181	0,401	0,22	0,709	0,687	0,269
Mínimo		4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	2	4
Máximo		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Percentiles	25	4,75	4,75	4	4	4	4	4	4	5	3,75	4	4	4	4,75	4
	50	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4,5	4	4	4	5	4
	75	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4,25	5	5	5	5

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Anexo 6

Entrevistas Raúl Cárdenas

DATOS PERSONALES	
Nombre	Raúl Cárdenas
Lugar de Nacimiento	Guayaquil-Ecuador
Fecha de Nacimiento	13/10/1982
Posición	Base
Trayectoria	
Ecuador	
	Salesianos
	Barcelona
	Emelec
	Mavort
	La Salle
	ESPOL
	UTE
	Importadora Alvarado
	CKT
EEUU	
	Universidad Santa Fe-Florida
	Universidad de Faulkner-Alabama
Alemania	
	Crailsheim Merlins
Italia	
	San Benedetto
	Basket Gubbio



Ilustración 9 Raúl Cárdenas Fuente: Diego Echeverría

¿En qué año estuviste en el campeonato en Perugia-Italia?

En el 2007, en el mes de julio fui al campamento de Perugia.

¿Puedes describir la situación en aquella época?

Bueno fue una situación bastante extraña diría yo, porque era la primera vez que salía a Europa, había estado en Estados Unidos anteriormente; entonces el mundo de Europa realmente es totalmente diferente a lo que es América entonces fue una situación hermosa, porque era algo como que lo esperaba con ansias y que iba a conocer. El ir y coger el tren por primera vez, en el que la gente en Italia no te habla en inglés, fue una experiencia inolvidable. Una experiencia bastante hermosa, pero a la vez tenaz porque estaba solo.

¿Recuerdas cuáles fueron tus objetivos en esa época?

Claro el objetivo mío era agarrar un contrato profesional, y así fue.

¿Qué pasos fueron necesarios para conseguir tus objetivos?

Bueno, yo me acuerdo claramente que iba con hambre; es decir, yo pagué por primera vez en un campamento y decía ¡wow! tengo que pagar yo, pero esa como que fue la inversión, pero fui con esa actitud de ganarme y de hecho quedé MVP, y de allí salí con el contrato.

¿Qué limitaciones encontraste?

Bueno la limitación del idioma, la limitación de las personas, porque había como 65 jugadores de todas partes del mundo, entonces no saber realmente. Todo el mundo iba a conseguir un contrato, entonces tú sabes lo que es el básquet, jugar en conjunto. Entonces esa fue una de las grandes limitaciones, pero pude manejarlas bien y me hice lucir como quien dice me hice ver en mi manera de jugar para poder sacar ese contrato.

¿Cuál de estos objetivos se cumplieron?

Bueno el primero para mí el más grande fue el contrato, realmente ese es el único objetivo que yo te podría decir que fui destinado, pero allí talvez el mantenerme en Europa, mantenerme como jugador profesional, lo hice durante 12 años entonces ese también es un objetivo cumplido.

¿En qué medida esto te motivó?

Bueno me motivó cada año que pasaba, me motivaba cada aventura, cada contrato, dónde iba este año, ¡wow!, a dónde voy a ir, pero realmente yo aspiré siempre mucho más, no lo pude conseguir lamentablemente, y yo creo que a veces hay cosas que no dependen ya de ti, mi sueño siempre fue jugar en la NBA o sino una Euroliga, no lo pude hacer.

¿En qué medida crees que se relaciona la parte física, técnica y mental?

Bueno primero que nada pienso que cada uno va de la mano, o sea si no hay parte física-técnica no puede ser un gran deportista, si no tienes la parte mental de igual manera, entonces yo los pondría a un mismo nivel. Ahora bien, uno podría tener bastante en la parte física-técnica y eso a veces te puede mantener y te puede salvar aun así no tengas tanto en la parte mental; pero, a lo largo terminas cayendo, ha habido grandes deportistas, grandes basquetbolistas que han caído por eso mismo. Debe haber un equilibrio totalmente del 50-50.

¿Durante este proceso tuviste un acompañamiento psicológico?

No, ¡Absolutamente no! Y creo que a veces uno no le para bola como se dice vulgarmente, pero es una parte muy importante. Porque yo me acuerdo que, jugando los partidos, tú a veces te sientes presionado por lo que te dice el entrenador, mentalmente eres alguien diferente en los entrenamientos y alguien diferente en los partidos, alguien diferente con un entrenador, alguien diferente con otro entrenador; entonces parte de la psicología, allí entra y creo que tiene que ver mucho con tu rendimiento también. Lamentablemente no lo tuve, pero tuve que hacerlo yo solito, o sea forzarme mentalmente, ¡Tienes que ser fuerte! Por ejemplo, mi técnica era de ser humilde; es decir, no hables nada antes que no suceda, no te mentalices esto lo vamos a ganar, ¡no no no! Simplemente ir a dar el máximo, a preocuparme del máximo, controlar los tiempos. Yo siempre controlaba los tiempos, pero nunca pensaba en ganar, siempre pensaba en hacerlo bien, y después el resultado venía como añadidura. A veces música, me decían: ¡estás loco pones salsa! yo ponía salsa, yo ponía música mía, música latina allá en Europa.

¿Recomendarías un acompañamiento psicológico?

Mira lamentablemente aquí estamos viviendo una era en la cual nunca ha habido profesionalismo en el Ecuador, en el básquet, y lamentablemente los jugadores que se llaman o que nos llamamos profesionales, no somos realmente profesionales porque no tenemos ese poder adquisitivo que lo tiene un futbolista, entonces los pocos que invertimos en un fisioterapeuta, en un preparador atlético, en este caso un psicólogo deportivo, o sea somos contados con los dedos de mi mano. Entonces recomendaría, absolutamente sí, pero aquí primero hay que entender el tema psicológico de nuestra idiosincrasia aquí y de nuestra realidad, para de allí entender; por ejemplo, antes no se hablaba de un preparador atlético, ahora ya se habla de un preparador atlético, ahora nadie habla del psicólogo deportivo, poco a poco yo creo que eso se va a ir abriendo y tenemos que entender que eso es importante. Yo sí recomendaría a los niños deportistas totalmente, a un jugador hecho y derecho talvez no, en esta realidad, pero como consejo a un niño deportista.

¿Del 1-10 cuál es tu nivel de satisfacción en tu vida actualmente?

Dentro de lo que es Ecuador yo te pongo un 11, pero dentro de lo que es Raúl Cárdenas yo te tendré que decir un seis o un siete, porque sé que pude para dar mucho más, todavía me

siento con ganas de jugar, pero tengo otros objetivos lógicamente. Pero o sea no pude llegar a lo que realmente soñé y a veces me pongo a pensar, cuanto esfuerzo le puse realmente, por eso cuando entreno a los chicos digo, “No es suficiente a veces lo que hacemos”, creemos que me he sacado la madre entrenando, mm depende eso lo dices tú. Entonces pongámosle un seis o un siete. O sea, yo estoy satisfecho de lo que he hecho; pero yo soy bastante fuerte conmigo mismo, soy muy exigente. Pero como persona realmente no podría decir, no me puedo lamentar porque tengo todo por el básquet.

Anexo 7

Entrevista Juan Pablo Álvarez

DATOS PERSONALES

Nombre	Juan Pablo Álvarez	
Lugar de Nacimiento	Quito-Ecuador	
Fecha de Nacimiento	19/07/1988	
Posición	Escolta/Alero	
Trayectoria		
	Ecuador	
	Importadora Alvarado	
	UTE	
	ICCAN-MACAS	
	LDU	
	EEUU	
	Whitman College	
	Idaho Stampede	

Ilustración 10 Juan Pablo Álvarez Fuente: Diego Echeverría

¿En qué años jugaste en EEUU?

Bueno yo jugué en los Estados Unidos a partir de quinto curso en el año 2005, tuve la oportunidad de conseguir un intercambio con el Club Rottario, en este intercambio me enviaron a la ciudad de Luiston-Idaho al norte de los Estados Unidos. Tuve la oportunidad de empezar a jugar allí mientras iba al colegio y para terminar el sexto curso, me fui a vivir a California cerca de San Francisco, donde unos tíos de mi mamá. Me recibieron para que pueda terminar el colegio en los EEUU y tener oportunidades de ser visto por universidades para ver si conseguía una beca, eso en el año 2006. A raíz de eso en verdad no conseguí una beca entera, mis papás no tenían los medios para pagar una universidad en los EEUU y mi objetivo era conseguir una beca completa para poder terminar mis estudios universitarios y seguir jugando baloncesto de alto nivel, así que tuve que volver al Ecuador y con un poco de suerte vino un entrenador a dar unos cursos; un entrenador de los EEUU vino a dar unos cursos para entrenadores en Quito, yo estuve por ahí y algunas personas le hablaron de mí, me hizo una prueba y un poco para hacer la historia corta me dio la oportunidad de jugar en un equipo que él tenía en EEUU. Acá hay una asociación de clubes de baloncesto que se llama AAU donde todos los jugadores colegiales que están buscando ser reclutados por

universidades juegan torneos alrededor del país, entonces tuve la oportunidad de estar en ese equipo por un par de meses y a raíz de torneos que jugué a lo largo de los EEUU tuve varias ofertas para la universidad. Finalmente, escogí la universidad de Whitman College en el estado de Washington, donde cursé cuatro años de universidad, desde el 2008 hasta el 2012, en esos cuatro años tuve la gran suerte de jugar bajo un muy buen entrenador, un programa que no era muy prestigioso pero para mis últimos dos años se convirtió en uno de los mejores del país, y actualmente es ranqueada la mejor universidad de su división, y tiene el mejor record a nivel nacional en los últimos cuatro años de victorias y derrotas, entonces es un orgullo haber pertenecido a una universidad que está haciendo las cosas tan bien y donde pude formarme como deportista y además profesionalmente.

¿Podrías describir como llegaste allá y como fue esta experiencia?

Como ya conté un poco en la anterior pregunta, conseguí una beca, como digo fue una experiencia muy importante para mi vida, no solo en el ámbito deportivo, sino también personal, es una experiencia de mucho crecimiento, y siempre lo he dicho así, fue en verdad los cuatro años más difíciles de mi vida, porque uno desde afuera piensa que es solo el orgullo y prestigio de jugar en una universidad de los EEUU, ser becado, de estar en una competencia fuerte de la NCAA y si, esas cosas son muy chéveres y el trato que te dan, como te reconocen y ese tipo de cosas es algo bastante lindo; pero al mismo tiempo muchísimo trabajo, el básquet se vuelve un trabajo de tiempo completo y además de eso intentar mantener los estudios y una vida social se vuelve bastante difícil, no tienen mucho tiempo libre, y bastante presión por alcanzar resultados porque el baloncesto y en sí el deporte en los EEUU a nivel universitario, es de cierta forma un negocio y es algo que mueve mucho dinero, que mueve muchas influencias, mucho prestigio y es por eso toda la presión al final recae sobre los jugadores y tienes la presión de que si tu no rindes atrás tuyo hay doce, quince jugadores esperando tomar tu posición.

¿Recuerdas cuáles fueron tus objetivos esa época?

Este es un tema interesante porque los objetivos, metas, sueños es algo que siempre he tenido, y bueno ya para cuando estaba en la universidad yo quería jugar en la NBA o quería jugar en una liga importante de Europa, pero quería ser profesional entonces quería que estos cuatro años me sirvan para formarme como un jugador profesional, y poder trascender, hacer algo

que todavía en el básquet ecuatoriano no se ha visto, alguien en la NBA o en ligas principales de otros países, y bueno lastimosamente eso no se dio, pero algo que siempre pienso es que el haber tenido objetivos grandes, desde niño mi objetivo fue jugar en la NBA y sé que suena loco y yo creo que si lo pienso ahora digo bueno es tan difícil y no estuve nada cerca porque es algo bien complicado la verdad, pero si no hubiera tenido esos objetivos, no hubiera alcanzado una beca. A raíz del trabajo con el psicólogo deportivo del equipo me di cuenta de la importancia de los objetivos, también día a día cosas que se puedan alcanzar, que se pueda ver tal vez el resultado, objetivos que no tomen tanto tiempo, sino más bien un objetivo a corto plazo, siempre tenía metas para cada entrenamiento, para cada partido y bueno hicimos un trabajo arduo de objetivos siempre con el cuerpo técnico, el psicólogo del equipo porque es una herramienta bastante importante para el mejoramiento del jugador.

¿Cuáles fueron tus mayores inconvenientes que se presentaron durante tu carrera deportiva universitaria?

Pienso que el principal inconveniente fue la competencia interna que había que era fuerte, que nadie te garantizaba que ibas a jugar, que todos los días en verdad tenías que dar tú 100% para poder estar en cancha y en la cancha obviamente dar ese 100% para mantenerte. Es difícil, tienes siempre jugadores atrás tuyo esperando que te vaya mal, para ellos tomar tu posición; o intentando trabajar más fuerte que tú para mejorar y como quien dice robar tu posición.

Un inconveniente grande que tuve también fueron las lesiones, mi primer año me fue muy bien, tuve buenos números, buenos minutos, fui titular un 70-80% de los partidos; lastimosamente, mi segundo año tuve una lesión de rodilla, y no estuve al 100% en los entrenamientos y partidos, no participe tanto por esta lesión.

¿Cuál fue tu enfoque y plan de acción para alcanzar tus metas?

Cuando empecé solo pensaba ser el mejor, en llegar a la NBA, pero no tenía un plan claro de cómo hacerlo, ni entendía cómo debía hacer esas cosas, y es a raíz de finales del segundo año que se añadió un psicólogo deportivo al staff del cuerpo técnico, que empecé a trabajar más en este tipo de cosas, específicamente hablando en que debo enfocarme y bueno eso ayudó muchísimo, porque los tiempos que viví fueron duros, como ya mencioné antes, muchos inconvenientes que se presentan, pero poder haber trabajado con el psicólogo y tener las

herramientas mentales fue determinante para poder acabar esos cuatro años y para lograr algunos objetivos que me propuse, talvez otros no, pero para poder darle algo de forma a lo que estaba haciendo. Es muy difícil cuando las cosas no salen bien, que se yo, tuve un mal entrenamiento, un mal partido, se te viene todo abajo, es muy difícil mantener la confianza, mantenerse calmado en esas situaciones o cuando hay mucha presión de ganar y de jugar bien, es muy difícil hacerlo entonces en verdad mi plan de acción en ese momento fue trabajar mucho con el psicólogo deportivo, trabajar en el tema confianza, que para mí era muy importante, trabajar en el tema de concentración que es algo que nunca había sido un problema hasta que llegue a la universidad.

¿Cuáles objetivos pudiste lograr?

Bueno para mí un objetivo grande fue en verdad el haber terminado los cuatro años de básquet universitario, acá en los EEUU los jugadores tienen cuatro años para jugar en la universidad, no más, yo tuve la oportunidad de jugar los cuatro años, a veces mucho, a veces poco, pero lo pude hacer, pude ser parte del equipo.

¿En qué medida crees que se relaciona la parte física, técnica y mental?

No sé si la palabra que yo utilizaría es equilibrio, pero definitivamente todas estas van de la mano. Es muy difícil que un jugador sea bueno, sea élite sin tener todas estas aptitudes en un alto nivel; es decir, vemos muchos jugadores que son excelentes atletas, rápidos; por ejemplo, en el básquet son rápidos, saltan bastante, pero obviamente si no tiene la parte técnica, si no saben hacer un lanzamiento, si no saben driblar, si no saben pasar y si no saben cómo jugar obviamente no sirve de nada por más alto que salten, no van a ser los mejores jugadores, si no tiene la parte técnica. Al mismo tiempo vemos jugadores de muchísimo talento, que además de ser físicamente dotados, técnicamente son como quien dice tiene las capacidades, pero es allí donde la parte mental tienen un peso muy importante.

¿Tuviste un coach deportivo o alguna persona que cumplió este papel que te ayudara en el cumplimiento de tus objetivos?

Como mencioné, tuvimos un psicólogo deportivo en la universidad su nombre era Grand Becherl, ahora es psicólogo deportivo de varios jugadores de la NBA Zach LaVine, Aron Gordon, varios de los jugadores jóvenes que han trabajado con él, y bueno para mí él hasta ahora sigue siendo una herramienta importante, siempre creo que se necesita alguien que esté

ahí dándote una guía en como tienes que desempeñarte en la parte mental que es donde empieza todo. Entonces como dije el psicólogo deportivo que tuvimos en la universidad fue quien me inicio en este tema quien inspiró para que yo quiera conocer más sobre esto, y realice mis estudios en psicología y bueno para mí fue un cambio grande cuando yo empecé a trabajar con él, obviamente no fue un cambio rápido pero a lo largo de estos años veo como ha crecido este entendimiento del deporte y un entendimiento personal, de cuáles son mis falencias mentales y que tengo que hacer para trabajar en ellas y obviamente poder jugar a mi máximo nivel que es lo que se busca, obviamente esto de la psicología deportiva no crea talento, pero si lo explota. Siempre trabaje muy fuerte, siempre di todo de mí, pero poder poner las cosas en perspectiva como un verdadero plan de acción mental fue determinante, así que, en verdad la aparición del psicólogo deportivo dentro de mi carrera deportiva fue algo muy importante y diría trascendental para todos los objetivos que me puse y los que logré alcanzar también.

¿Recomendarías un acompañamiento psicológico?

Bueno pienso que, si alguien es un deportista de élite seriamente buscando resultados, buscando como digo la excelencia deportiva, hablando ya de competir a nivel internacional o profesional, alto rendimiento, en verdad tiene que tener un coach o psicólogo deportivo, es la única forma de uno estar al nivel que tiene que estar. O sea, si es que nosotros nos enfocamos en ver la alta competencia en verdad, como dije todos los jugadores tienen capacidades físicas-técnicas muy parecidas, en verdad lo que diferencia a la gente ya es la parte mental. Entonces para alcanzar esa mejora del rendimiento es sumamente importante, indispensable más bien yo diría tener un psicólogo deportivo. Y al mismo tiempo pienso que si alguno no está enfocado en el alto rendimiento en el deporte, sino por ejemplo alguien que quiere tener buena salud, que va al gimnasio todos los días, o alguien que le gusta jugar por diversión. De todas maneras es importante siempre tener una guía, una guía que nos ayude alcanzar nuestros objetivos, los objetivos no siempre deben ser el mejor del mundo, pero si puede ser mi objetivo es tres o cuatro veces por semana me voy a levantar a correr, y bueno esas cosas suenan fáciles, pero en verdad para mucha gente no es fácil, y esa disciplina que a veces lo tomamos como que toda la gente puede hacerlo, como dije no es tan fácil, y el tener una persona que nos guíe en ese camino y que nos de las herramientas mentales para poder afrontar esos retos es muy importante, siento que los entrenadores en cualquier

disciplina que sea deben tener conocimiento de lo que es la psicología deportiva y como poder llegar mejor a sus atletas, porque al momento que logramos meter nuestra mente en lo que hacemos obviamente lo vamos hacer mejor y vamos alcanzar los mejores resultados.

¿Del 1-10, cual es el nivel de satisfacción en tu vida actualmente?

Para mí es un 10 al final de cuentas siempre que veo mi vida, primero puedo decir que soy feliz que es muy importante, soy feliz con lo que hago, actualmente tengo nuevos proyectos en el baloncesto, un poco esa transición de ser jugador para meterme en el tema de ser entrenador, estoy muy emocionado por eso, me siento muy feliz. Como digo la vida familiar es buena, a pesar de estar lejos en este momento siempre se siente el cariño de mi familia, estar aquí con mi esposa es muy importante y bueno definitivamente veo que todos los pasos que he tenido que tomar para estar nuevamente aquí han sido importantes, han sido los que he necesitado y veo que cada experiencia ha sido importante para mi crecimiento y veo todos estos retos que se vienen, nuevos proyectos los veo como una nueva manera de seguir aprendiendo, seguir creciendo; para vivir sin tener miedo al fracaso en cierta forma que siempre fue un problema cuando estaba creciendo, el miedo al qué dirán, el miedo a si es que voy a fallar, así eso me quita mi valía personal, y nada que ver. En este momento más bien siento que el fracaso son oportunidades para crecer, para aprender, para ser mejor y veo que todos los fracasos que he tenido en mi vida, que han sido muchísimos han sido trascendentales para los objetivos que si he conseguido, así que verdaderamente satisfecho con mi vida, como lo dije feliz y creo que todo es una cuestión de enfoque; muchas veces la gente, las cosas que ve como problemas en verdad no son problemas, son retos y alcanzar esos retos son lo que a uno en verdad le da vida, le da felicidad para seguir adelante, y a veces no se alcanza los retos pero el haber trabajado, el que uno haya dado todo de sí en cierta forma es ya una victoria, entonces voy a decir un 10 bastante satisfecho con cómo está mi vida en este momento, pero todavía buscando seguir creciendo y seguir siendo trascendental en mis temas de interés, no solo profesionales o deportivos sino también familiares, sociales, espirituales.

Anexo 8

Entrevista René Higuita

DATOS PERSONALES

Nombre	René Higuita
Lugar de Nacimiento	Medellín-Colombia
Fecha de Nacimiento	27/08/1966
Posición	Arquero
Trayectoria	
Jugador	
Colombia	Millonarios
	Atlético Nacional
	Independiente Medellín
	Real Cartagena
	Atlético Junior
	Deportivo Pereira
	Bajo Cauca
	Deportivo Rionegro
Ecuador	
	Aucas
España	
	Real Valladolid
México	
	Club Tiburones Rojos de Veracruz
Venezuela	
	Guaros FC
Entrenador	
Arabia Saudita	
	Al-Nassr 2011-2016
Colombia	
	Atlético Nacional 2017-2019



Ilustración 11 René Higuita

Fuente: Diego Echeverría

¿Tuviste un coach deportivo o alguna persona cumplió este papel que te ayudara en el cumplimiento de tus objetivos?

Todos los técnicos se van convirtiendo en esos padres, en esos líderes, y más cuando uno tiene una juventud, tiene una condición que aportar y bueno uno siempre como persona de edad, con un poquitico más tiene algo mucho más que aportarle a la juventud, entonces siempre da como esa oportunidad y siempre tiene un consejo para dar.

Hay que tener primero la confianza, para poder hacer lo que uno quiere, fuera de eso hay unos sueños concretos, hay unas metas. A veces le dicen a uno que empiece a organizar una agenda, lo mismo es en el fútbol, la agenda del fútbol es llegar como a la fase final, en esa

fase final hay entrenamiento, hay sacrificios, hay unas metas que tú te propones, cuando quieres algo le metes ese corazón y lo logras y no te olvidas del objetivo.

Ahora ¿qué hay gente?, pero por supuesto, eso lo llamamos nosotros fuera de la gente, es como esa energía, empieza uno con los que quieren a la institución, que son muchos. Después uno empieza como con lo más sencillo con su familia. Y el responsable directo que lo ayuda a uno y que quiere también, y que tira para el mismo lado es el técnico a desarrollar esas metas, entonces no son uno, ni son dos, es mucha gente la que está detrás, para que uno pueda desarrollar esos sueños, cada cual en su posición quiere que uno salga adelante, hay unos más directos que otros.

¿Qué métodos o técnicas utilizabas para relajarte antes de un partido?

Yo me enfocaba mucho en el trabajo y me entregaba, y entonces uno decía ya que sea lo que Dios quiera, he trabajado bien, ahora espero que las cosas me salgan bien. Después bobadas, que llegar antes de entrar a la cancha y entrar con el pie derecho, que jugar con los calzoncillos al revés, que echarse la bendición, una cantidad de bobadas a veces, de detalles que nada que ver, que la primera bola la agarre bien. Pero finalmente era el trabajo, o sea enfocarme en el trabajo, trabajar, como que yo trabajaba y en el trabajo yo me veía que era lo que estaba haciendo dentro del terreno de juego.

Después, es la adrenalina, o sea eso lleva una adrenalina, yo digo que es también miedo, es muy pegado la adrenalina del miedo, es una línea, pero muy estrecha, lo que pasa es que algunos dicen ¡no, no, no! esto es adrenalina, nunca dicen que es susto, que es miedo. Viéndolo bien no hay ninguna diferencia, la única diferencia que hay que hacer es entrar allá y para que se le quite ese miedo que hay que hacer, enfrentarlo, esa adrenalina, ese sustico, ese miedo que usted tiene, para que no lo sienta...

Entonces a uno le toca, y como profesional, siempre vive con eso, yo le decía a Hernán cuando nos preguntaba, ¿Bueno como están hoy ustedes todos los muchachos? No, no estamos como con un sustico vacano, con un sustico, claro, pero claro eso se vive, pero le toca a uno enfrentarlo, si usted no lo enfrenta entonces el miedo no te deja hacer absolutamente nada, y al enfrentarlo ya usted se relaja, y le va quitando ese miedo, ya usted paso la raya de entrar a la cancha y se le quitó ese susto, y entonces ya se pone a pensar es en

el trabajo que ha realizado durante la semana, si lo ha hecho, si no lo ha hecho también se le viene en contra.

¿Existe el caso éxito de Andrés Iniesta de acompañamiento psicológico, crees que la idiosincrasia latina es un factor que pone resistencia a la intervención de la psicología deportiva?

Puede ser, puede ser, pero tenemos ejemplos, tú me hablas de Andrés Iniesta y como Andrés Iniesta otra cantidad de jugadores que han aceptado esa ayuda, que es una ayuda en cualquier tipo y para cualquier tipo de problemas y no solo en el futbolístico sino dependiendo el problema y la situación que tú estés viviendo, entonces si tú quieres solucionarlo pues buscas todos los medios, y el mejor medio sería el psicólogo, sino lo quieres solucionar o crees que tienes la condición de solucionarlo, es respetable. Es que el ser humano es un caramelo muy escaso, muy complicado.

¿Crees que existe un desequilibrio entre la parte físico, técnico y psicológico por una falta de un trabajo interdisciplinario?

Si, si, nosotros nos convertimos en el todólogo, hacemos un poquito de todo, pero también nos volvemos en psicólogos y también respaldamos esa parte de psicología que es importante, y cuando vemos que no tenemos esa condición, que el jugador no nos está entendiendo, entonces tenemos la facilidad de llamar al psicólogo, en el caso de nosotros del Club Atlético Nacional tenemos una psicóloga, y en algún momento como experiencia te puedo decir que; por ejemplo, el torneo pasado el técnico llamó a la psicóloga y nosotros antes nos reuníamos todo lo que era el médico, preparador físico, el psicólogo, el utilero, el gerente, el vicepresidente, el preparador de arqueros, y ese grupito siempre hablábamos del trabajo, ¿cómo van los jugadores?, la parte médica, ¿cómo van los arqueros?, como va x o y muchacho que necesita esa parte psicológica que lo vemos como por allá, el dietista, si se están alimentando bien, si están llegando y están comiendo a la hora correcta, si se están pesando antes y después, si están perdiendo peso o demasiado peso, si están tomando líquido, o sea ahorita hay una parte más profesional, enfocada al mejor rendimiento del deportista, entonces estamos tratando de hacer la tarea, no estamos mal cuando decimos que los equipos necesitamos un psicólogo.

¿Recomendarías un acompañamiento psicológico?

Bueno a ver lo que pasa es que, con los niños, con los juveniles, tú les vas corrigiendo y a los ocho días ellos ya tienen algo en la cabeza, mecanizado, y lo van aprendiendo. El jugador ya realizado es bastante complicado cambiarle esa situación, hay algunos que de pronto se dejan, hay otros que ya son profesionales y se vuelven rebeldes.

Nosotros tocábamos el tema de las bases, de las categorías menores y de la parte psicológica, y decía si es buena, desde la parte de las menores, no solo en las menores, en todas las épocas y en todas las etapas, y en todas las edades de vida, es buena la psicología, lo que hago yo es un paréntesis de la rebeldía, o sea que bueno que ya uno de veinte, veintiuno, veintidós años como jugador profesional, llega un psicólogo a aportarle o sea todo lo que sea aportar bienvenido, pero el jugador ya no lo hace en su mayoría, pero debería ser bienvenido, o sea es una cosa necesaria y no solo para el campo del deporte, para el campo de la vida.

Anexo 9

Matriz de procesamiento de entrevistas

Dimensión	Indicador	Sujeto Informante	Respuesta	
PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA	Inicios	SI1	En el 2007, en el mes de julio fui al campamento de Perugia	
		SI2	-Jugué en los Estados Unidos a partir de quinto curso en el año 2005. -Conseguí la universidad de Whitman College en el estado de Washington, donde cursé cuatro años de universidad, desde el 2008 hasta 2012.	
	Descripción de la situación	SI1	-Fue una situación bastante diría yo extraña -Primera vez que salía a Europa -El mundo de Europa realmente diferente a lo que es de América -Fue una situación hermosa porque era algo como que lo esperaba con ansia -Hermosa pero a la vez tenaz porque estaba solo	
		SI2	-Fue una experiencia muy importante para mi vida. -Fue en verdad los cuatro años más difíciles de mi vida. -El trato que te dan, como te reconocen y ese tipo de cosas, es algo bastante bonito. - El basquet se vuelve un trabajo de tiempo completo. -Mantener los estudios y una vida social se vuelve bastante difícil. -Bastante presión por alcanzar resultados porque el baloncesto y en sí el deporte aquí en los Estados Unidos a nivel universitario, es de cierta forma un negocio y es algo que mueve mucho dinero. -Tienes la presión de que si tu no rindes atrás tuyo hay doce, quince jugadores esperando tomar tu posición.	
	Preparación física, técnica y psicológica	SI1	-Cada uno va de la mano -Si no hay parte física-técnica, no puede ser un gran deportista, si no tienes la parte mental igualmente. -Uno podría tener bastante en el la parte física-técnica y eso a veces te puede mantener y te puede salvar. -A lo largo terminas cayendo, habido deportistas, grandes basquetbolistas que han caído por eso mismo.	
		SI2	-Definitivamente todas estas van de la mano. -Es muy difícil que un jugador sea bueno, sea élite, sin tener todas estas aptitudes en un alto nivel. -Si no saben hacer un lanzamiento, si no saben driblar, si no saben pasar y si no saben como jugar obviamente no sirve de nada por más alto que salten. -Vemos jugadores de muchísimo talento, que además de ser físicamente dotados técnicamente, son como quien tiene las capacidades pero es allí donde la parte mental tiene un peso muy importante.	
		SI3	-Nos convertimos en el todero. -Hacemos un poco de todo, pero también nos volvemos psicólogos. -Ahorita hay una parte más profesional, enfocada al mejor rendimiento del deportista. -No estamos mal cuando decimos que los equipos necesitamos un psicólogo.	
	PROBLEMAS EN EL DEPORTE	Limitaciones e inconvenientes	SI1	-La limitación del idioma -Limitaciones de las personas -Jugar en conjunto
			SI2	-Principal inconveniente Fue la competencia interna -Las lesiones
SI3			-Jugadores han aceptado esa ayuda, que es una ayuda en cualquier tipo y para cualquier tipo de problema y no solo en lo futbolístico. -Si tú no quieres solucionarlo pues busca todos lo medios y el mejor medio sería el psicólogo. -Si no lo quieres solucionar o crees que tienes la condición de solucionarlo, es respetable.	

COACHING	Acompañamiento psicológico	SI1	-Lamentablemente no lo tuve, pero tuve que hacerlo yo solito, osea forzarme mentalmente.	
		SI2	-Tuvimos un psicólogo deportivo en la universidad	
		SI3	-Todos los técnicos se van convirtiendo en esos padres, en esos líderes.	
	Establecimiento de objetivos	SI1	-Agarrar un contrato profesional. -Jugar en la NBA. -Euroliga.	
		SI2	-Jugar en la NBA. -Jugar en un liga importante en Europa. -Siempre tenía metas para cada entrenamiento	
	Consecución de objetivos	SI1	-El mantenerme en Europa. -Mantenerme como jugador profesional.	
		SI2	-Haber terminado los cuatro años de basquet universitario acá en los Estados Unidos	
	Métodos y técnicas	SI1	-Yo pagué por primera vez en un campamento. -Fui con esa actitud de ganarme. -Dar el máximo. -A veces música.	
		SI2	-Pensaba ser el mejor. -Herramientas mentales. -Trabajar en el tema confianza. -Trabajar en el tema de concentración.	
		SI3	-Enfocarme en el trabajo.	
	Autorealización	Recomendación (Acompañamiento Psicológico)	SI1	-Yo sí recomendaría a los niños deportistas totalmente. -Sí, pero aquí primero hay que entender el tema psicológico de una idiosincrasia. -A un jugador hecho y derecho talvez no, en esta realidad. -Nuca habido profesionalismo en el Ecuador en el basquet.
			SI2	-Si alguien es un deportista de élite seriamente buscando resultados, buscando como digo la excelencia deportiva, hablando ya de competir a nivel internacional o profesionalismo, alto rendimiento, en verdad tiene que tener un coach o psicólogo deportivo.
SI3			-En todas las épocas y en todas las etapas, y en todas las edades de vida, es buena la psicología. -El jugador ya realizado es bastante complicado cambiarle esa situación, hay algunos que de pronto se dejan, hay otros que ya son profesionales y se vuelven rebeldes.	
Nivel de satisfacción		SI1	-Dentro de lo que es Ecuador, yo te pongo un once , pero dentro de lo que es Raúl Cárdenas, yo te tendré que decir un seis o un siete, porque se que pude dar mucho más. -Soy bastante fuerte conmigo mismo, soy muy exigente.	
		SI2	-Para mí es un 10, al final de cuentas siempre que veo mi vida. -Soy feliz con lo que hago. -En este momento más bien siento que el fracaso son oportunidades para crecer, para aprender, para ser mejor.	

SI1: Raúl Cárdenas
SI2: Juan Pablo Álvarez
SI3: René Higueta

Anexo 10

Planificación de la propuesta de intervención

PRETEMPORADA				COMPETICIÓN
ACUMULACIÓN		TRANSFORMACIÓN		Acumulación/Transformación
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	SEMANAS
7 sesiones	2 sesiones	15 sesiones	15 sesiones	5 sesiones
Cargas Básicas	Resistencia	Cargas básicas		Cargas básicas
Ejercicios Globales	Motricidad	Fuerza explosiva		Táctica Individual
Circuitos	Cargas Bás.	Cargas específicas		Cargas específicas
Fuerza/Resistencia	F. Máxima	Táctica Individual/Colectivo		Evaluación
	Juego Colec.	Juego Colectivo		Coaching Colectivo
		Ofensiva/Defensa		
		Coaching Individual/Colectivo		
		1 partido	1 partido	

PERÍODO ACUMULACIÓN						
SEMANA 1				SEMANA 2		
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Lunes	Martes
Fuerza	Flexibilidad	Fuerza	Flexibilidad	Fuerza	Fuerza	Flexibilidad
Resistencia	Coordinación	Resistencia	Coordinación	Coordinación	Resistencia	Coordinación
Técnica Individual y Colectiva	Resistencia Fuerza	Propiocepción	Resistencia Fuerza	Técnica Táctico	Técnica Individual y Colectiva	Resistencia Fuerza
T: 2 horas	Circuito Adap.	Core	Técnica Individual y Colectiva	T: 2 horas	T: 2 horas	Circuito Adap.
	T: 2 horas	Técnica Individual y Colectiva	T: 2 horas			T: 2 horas
		T: 2 horas				

PERÍODO DE TRANSFORMACIÓN												
SEMANA 2			SEMANA 3					SEMANA 4				
Miercoles	Jueves	Viernes	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv
Cargas básicas	Cargas básicas	Cargas básicas	Cargas básicas	Cargas básicas	Cargas básicas	Cargas básicas	Cargas básicas	Fuerza máxima	Fuerza máxima	Fuerza máxima	Fuerza máxima	Fuerza máxima
Motricidad	Motricidad	Motricidad	Motricidad	Motricidad	Motricidad	Motricidad	Motricidad					
Resistencia	Resistencia	Resistencia	Resistencia	Resistencia	Resistencia	Resistencia	Resistencia	Explosividad	Explosividad	Explosividad	Explosividad	Explosividad
Carga específica	Carga específica	Carga específica	Carga específica	Carga específica	Carga específica	Carga específica	Carga específica					
Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica	Técnica Táctica
Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.
T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas

ACUMULACIÓN EN COMPETICIÓN					TRANSFORMACIÓN EN COMPETICIÓN				
Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv	Coaching Indv
Cargas Básicas	Cargas Básicas	Cargas Básicas	Cargas Específicas	Cargas Específicas	Cargas Básicas	Cargas Básicas	Cargas Básicas	Cargas Específicas	Cargas Específicas
Táctica Individual	Táctica Individual	Táctica Individual	Táctica Individual	Táctica Individual	Táctica Individual	Táctica Individual	Táctica Individual	Táctica Individual	Táctica Individual
Evaluación	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Evaluación	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.	Coaching Cltv.
Coaching Cltv.	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	Coaching Cltv.	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas	T: 2 horas
T: 2 horas					T: 2 horas				