

BENEFICIOS DEL COACHING DEPORTIVO Y SUS APLICACIONES

BENEFITS OF SPORTS COACHING AND ITS APPLICATIONS

Ramón Jaramillo, Edwin Vinicio

Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito. Ecuador
ramonvinicio14@gmail.com

RESUMEN

El coaching ha cobrado mucha importancia en la actualidad, sobretodo en nivel empresarial; pero el coaching deportivo irrumpe de nuevo con fuerza, para regresar a sus orígenes, al ámbito del deporte, que es donde nació esta útil y versátil metodología. El coaching plantea beneficios que empieza con el cerebro y que van tomando conciencia con el fin de colaborar con el deportista a alcanzar grandes metas, potencializando su talento para conseguir resultados, a través de un autoconocimiento que le permita adquirir equilibrio, motivación, reflexión y un estado de disfrutar lo que hace. Esta investigación formal de carácter bibliográfico, busca dar a entender la importancia de la relación mente – cuerpo a través del coaching deportivo para facilitar una mejor preparación, gestionando con éxito objetivos para que el deportista dé lo mejor de sí mismo, desarrollando todo su talento y consiguiendo resultados excepcionales. Así, el coaching deportivo está considerado como una herramienta altamente eficiente en el desarrollo de las personas y equipos, siendo utilizada en diferentes disciplinas deportivas a lo largo de los cinco continentes.

Palabras clave: Coaching, beneficios, cerebro, deporte, metas, habilidades.

ABSTRACT

Coaching has become very important today, especially at the business level; but sports coaching again bursts back to the field of sport, which is where this useful and versatile methodology was born. Coaching brings benefits that starts with the brain and are becoming aware in order to collaborate with the athlete to achieve great goals, potentializing his talent to achieve results, through a self-knowledge that allows him to acquire balance, motivation, reflection and a state to enjoy what

it does. This formal research of bibliographical character, seeks to convey the importance of the mind - body relationship through sports coaching to facilitate a better preparation, successfully managing objectives so that the athlete gives the best of himself, developing all his talent and achieving exceptional results. Thus, sports coaching is considered as a highly efficient tool in the development of people and equipment, being used in different sports disciplines throughout the five continents.

Key words: Coaching, benefits, brain, sport, goals, abilities.

INTRODUCCIÓN

El objetivo o propósito de abordar el tema del coaching deportivo y sus múltiples beneficios en el deportista, tiene relación con la importancia de enfrentar nuevos retos y desafíos hoy en día. Ya no alcanza solo con ayudar al deportista a obtener resultados en el momento de la competencia. Ahora, se hace muy importante e imprescindible la compañía y acompañamiento de un guía, que coadyuve con el deportista, ya sea a clarificar objetivos o desarrollar competencias. Para Alaminos *et al.*, (2013), manifiesta que el “coaching” supone un importante punto de apoyo, para que el jugador pueda ver con perspectiva dónde está y tomar las decisiones más adecuadas en su vida profesional y, en ocasiones, también en el plano personal.

El coaching en el deporte ha ganado mucho terreno en la actualidad, llenando de muchas ventajas, no solo en el ámbito físico, sino también mental, emocional y espiritual (concebido desde un punto de vista de armonía del ser y no necesariamente desde un punto de vista religioso). Es por eso, que se manifiesta que:

[...] hay que entender al Coaching deportivo como un proceso de entrenamiento y aprendizaje a través del cual los protagonistas del mundo del deporte: deportistas, entrenadores, árbitros, jueces, responsables de clubes y federaciones, padres de deportistas, representantes y agentes, hacen emerger sus propias habilidades, descubriéndose a sí mismos de una forma integral y obteniendo sus propias respuestas para superar cualesquiera limitaciones [...] (<http://mariomartincoaching.com/>)

Estas limitaciones que se menciona pueden estar en los propios objetivos que se plantea el deportista, que con la ayuda de un coach podrán ser direccionadas de mejor forma, a través de preguntas, reflexiones, y que justamente es donde el coaching deportivo hace su aparición, a través de instrumentos como la motivación, el compromiso, la implicación de objetivos y una serie de beneficios más, que los ahondaremos en la próxima sección y que engloba llevar a cada deportista de manera individual, distinta y única, a autodescubrir su potencial por sí mismo, desarrollando al máximo todas sus esferas como un ser humano integral, llegando a la autorrealización como persona y deportista.

DESARROLLO

El mundo está cambiando a paso rápido y agigantado, por lo cual se hace necesario una fuerza extra para no quedarse en el camino y a la vez ir a la par de los mismos. Muradep (2013), enuncia que en la historia de la humanidad lo único permanente ha sido el cambio. Inventos, reformas, descubrimientos, innovaciones, están sucediendo todo el tiempo. También es cierto que la inercia social genera resistencia a los cambios. Por eso es fundamental que esa realidad de transformación vertiginosa y turbulenta, exija una capacidad de adaptación más ágil y despierta que nunca; demandando la creación de nuevos planes, proyectos, objetivos y sobretodo la adquisición de nuevas herramientas para llevarlos a cabo.

Lo que se manifiesta tiene mucha razón por cuanto, no hemos sido entrenados para saber qué hacer cuando los paradigmas a los que estamos habituados comienzan a quebrarse; por eso tenemos tendencia a aferrarnos a lo viejo aunque esté obsoleto y a refugiarnos en la pasividad o falsa comodidad de culpar a otros de nuestros propios fracasos, frustraciones, errores e inconvenientes, así como a las circunstancias. Es por eso que uno de los mayores beneficios que ofrece el coaching en la actualidad ante esto, es el conectarnos con el propósito de nuestra vida, con nuestra misión, con nuestro objetivo aportando a transformar nuestra existencia del ser y de reencontrarnos con nosotros mismos desde nuestra esencia, siendo el coaching una propuesta válida e interesante para lograrlo.

Entonces surge la pregunta ¿Qué es el coaching? Según Gasalla (2009) define que el término “Coach” proviene del mundo del deporte en donde equivale al del entrenador. El papel del “Coach” sin embargo no se reduce a entrenar la forma física y las tácticas a llevar a cabo durante la competición sino a “extraer” lo mejor de cada jugador y del equipo como “sistema humano”. Según esta definición el Coach trabaja desde adentro y desde afuera del sistema humano (equipo) que puede en el caso de deportes individuales tratarse de una sola persona. Ese está “afuera” te permite detectar el origen de los problemas que el deportista tiene y que una y otra vez cae en ellos. Es como si facilitase el salir del “círculo vicioso” descubriendo nuevas palancas de aprendizaje. El Coach es por la tanto un facilitador de aprendizaje que posibilita actividades y planteamientos de aprendizaje difíciles de desarrollar autónomamente por los deportistas. En su libro *Mentor coaching en acción*, Guldvarg *et al.*, (2016) manifiesta textualmente que:

El Coaching es como una asociación entre un coach y un cliente (coachee) en un proceso creativo y estimulante que inspira al cliente a maximizar su potencial personal y profesional”. En la formación de coaches, el Mentor Coaching ocupa un lugar central, y lo definimos como “la actividad enfocada en desarrollar habilidades de Coaching, en la que el feedback sobre su desempeño que necesita trabajar para continuar profesional (Guldvarg *et al.*, 2016, p. 21).

Para Muradep (2013) expresa que la palabra inglesa coach significa literalmente “carruaje” y, por asociación, “transporte”. Etimológicamente, el coach es quien conduce a alguien de un lugar a otro y, por extensión, el entrenador, especialmente en el ámbito deportivo, que conduce a un atleta o un equipo a desarrollar su potencial hasta su máximo rendimiento. Según esta definición el coaching es un camino para superar limitaciones. Permite hacer conscientes acciones, hábitos, valores, creencias, historias y juicios, a fin de facilitar procesos de cambio que permitan al cliente tomar acciones que lo lleven a ser una mejor persona, más completa.

Por esta razón una de las habilidades más valiosas que tiene el coach es la capacidad para acompañar al cliente (coachee) en el proceso de salir de sus posiciones habituales, generar espacios nuevos y sorprendentes que lo conduzcan a percibirse a sí mismo y a su entorno de un modo diferente del que lo estaba haciendo hasta ese momento, de modo de abrir un mundo nuevo de posibilidades. Este modelo nos permite comprender cómo tomamos decisiones, cómo actuamos, nuestros logros, nuestras dificultades, nuestras interrelaciones, nuestra existencia como seres humanos.

Hay numerosas influencias y disciplinas que han conformado el coaching como profesión y metodología, lo que provoca que algunos autores hablan de que el origen fundamental del coaching está en la PNL, programación neurolingüística, disciplina creada por John Grinder y Richard Bandler, otros hablan de Thomas Leonard como el padre del coaching y otros de la influencia decisiva de la psicología humanista. Carril (2008) manifiesta que, la verdadera base metodológica del coaching no es la psicología, sino la filosofía griega de hace 2.000 años, y concretamente el método que utilizaba Sócrates, llamado mayéutica, que consistía en realizar preguntas a la persona para que fuera resolviendo sus problemas de forma autónoma, y accediera así a su verdadero potencial. Sócrates creía firmemente que todo ser humano tenía un potencial enorme que ni siquiera conocía y que le permitía realizar cualquier empresa que se propusiera.

En cualquier caso, el coaching tiene numerosas influencias, aparte de la PNL y el deporte, como por ejemplo la psicología humanista, defendida por Abraham Maslow y Carls Rogers, el existencialismo y, por supuesto, las tradiciones espirituales orientales. Un reconocido autor en su libro *Zen Coaching* describe:

[...] desde luego, se ha convertido en una metodología con una eficacia impresionante a la hora de clarificar y alcanzar objetivos, desarrollar planes de acción, potenciar la responsabilidad e incrementar la conciencia sobre el potencial de una persona. El coaching, tal y como lo define la ICF —International Coach

Federation—, es una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas [...] (Carril, 2008, p. 4).

Mediante el proceso de coaching, el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida. Para Bou (2005), el coaching se podría definir según aquél que lo practica, bien como una técnica o herramienta poderosa de cambio que permite orientar a la persona hacia el éxito, o bien como una filosofía de vida que, aunque pretenciosa, suspira por un mundo mejor. Ambas definiciones comparten la máxima de conceder el papel estelar al ser humano: el actor principal, la figura clave en todo este proceso de mejora o crecimiento personal continuo.

De esta manera y haciendo hincapié en el primer punto de vista, podríamos definir el coaching como un proceso sistemático de aprendizaje, focalizado en la situación presente y orientado al cambio, en el que se facilitan unos recursos y unas herramientas de trabajo específicas que permiten la mejora del desempeño en aquellas áreas que las personas demandan. Como diría Whitmore en su libro, *Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas*, “[...] la esencia del coaching consistiría en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño, ayudándole a aprender en lugar de enseñarle [...]” (Whitmore, 2003, p.20). Esta máxima quedaría resumida perfectamente en esta frase: “Dale un pez a un hambriento y lo alimentarás durante un día, enséñale a pescar y lo alimentarás para toda su vida” (Proverbio chino)

Respecto al segundo punto de vista, podríamos definir el coaching como un modo de vida que pretende poner orden en nuestras conciencias y ayudar a la gente a ser feliz. Se aboga, desde esta vertiente, por un conocimiento extenso sobre nosotros mismos y todo lo que nos rodea para intentar alcanzar nuestro propio equilibrio vital y una relación armónica con nuestro entorno.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, podemos citar lo que manifiesta un importante autor y especialista del coaching en su libro *Coaching y mentoring*

en el deporte y las organizaciones, donde sobre la base de las consideraciones anteriores manifiesta la esencia del coaching exponiendo que:

En definitiva, el “coaching” es una herramienta utilizada para el autodesarrollo. Es una ayuda externa que nos facilita “vernós” en nuestra actuación sin sentirnos atacados. El “verse” a uno mismo es muy difícil aunque a lo largo de nuestra vida podamos ir avanzando en ese proceso. Muchas veces vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír. Y tanto de los demás como de nosotros mismos (Gasalla, 2009, p. 8).

Para lograr llegar a cumplir con la esencia misma del coaching tanto deportistas, o entrenadores, deben incluir el trabajo mental para conseguir un resultado óptimo en su desempeño. El deportista entrena la técnica del deporte de su especialización, desde aspectos puramente físicos a conceptos de táctica o estrategia, pero para conseguir un resultado óptimo debe trabajar en la misma línea tanto su cerebro, como su mente. Para esto, hoy en día se habla de la neurociencia cognitiva, que según Sternberg (2004) la tarea central de la neurociencia cognitiva es la de intentar explicar cómo funcionan millones de células nerviosas en el encéfalo para producir la conducta y cómo a su vez estas células están influidas por el medio ambiente.

En la entrevista de Eduard Punset (director del programa español “Redes”), con Sebastián Seung, profesor de Neurociencia Computacional en el *Massachusetts Institute of Technology*, realizada en Boston, el 13 de marzo del 2013; manifiesta que el cerebro humano posee cerca de 100.000 mil millones de neuronas y puede alcanzar unos 1.000 billones de conexiones sinápticas. Estos a su vez, están interconectadas entre sí, a través de estímulos químicos y eléctricos (Punset, 2010). Esto es una excelente noticia como lo manifiesta un investigador y docente universitario en su libro *El desarrollo del pensamiento formal*, donde resume que:

El cerebro humano posee: 100 000'000 000 de neuronas, pudiendo lograr unos: 1000” 000 000' 000 000 de conexiones sinápticas. Debemos tomar en cuenta que, es una red que se modifica a sí misma, produciendo una “plasticidad cerebral”, que nos permite estar abiertos al cambio. Es decir es flexible y no

rígido. En los últimos años, los científicos han aprendido que el cerebro se reorganiza continuamente en un proceso al que han denominado neuroplasticidad” (Ramón, 2016, p. 12).

Feldman (2010) define a la neuroplasticidad “como cambios en el cerebro que ocurren durante todo el ciclo de la vida relacionados con la incorporación de nuevas neuronas y la reorganización de la áreas del procesamiento de la información” Esto es una excelente noticia para el coaching; ya que, todos los seres humanos podemos mejorar, cambiar, aprender, reaprender y mudar comportamientos, debido a este proceso de neuroplasticidad en nuestro cerebro. De aquí que se desprende el antiguo paradigma en latín que dice: *Mens sana in corpore sano*, que en su sentido original es el de la necesidad para disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado; por tanto, el mismo sentido con el que hoy en día se utiliza la frase: "mente sana en un cuerpo sano", confirma esta relación que a través del coaching se puede mejorar esta simbiosis, dotando de muchos beneficios al deportista, como es fortalecer su parte mental para mejorar su rendimiento físico.

Esta relación estrecha de mente – cuerpo, que hoy la ciencia así lo comprueba, es fundamental para el beneficio del deportista, que no solo buscará una mejora en su parte física, sino que también ira de manera equilibrada, armoniosa en su desarrollo, trabajando su parte mental, donde será el motor, la base para alcanzar los objetos y metas propuestas. Es decir, que mente – cuerpo van de la mano y justamente el coaching ha tomado ventaja de esto, para direccionar el cerebro, la mente a contribuir en la mejora del rendimiento deportivo, alcanzando niveles superiores y resultados que le permitan utilizar todas las herramientas que un cerebro entrenado mentalmente puede lograr en su parte física.

Finalmente, los beneficios del coaching en el ámbito deportivo son distintos, variados, pero todos nos llevan a una serie de patrones que son similares entre ellos. Entre los más destacados según el portal (<http://www.isportscoaching.com/>), manifiesta que el coaching nos aporta una serie de beneficios que complementan a la preparación física, mental y táctica de un equipo como:

- Nos equilibra: nos hace analizar el porqué, centrarnos en algo que queremos conseguir e implicarnos de manera efectiva para conseguirlo.
- Nos motiva: el hecho de “imponernos” unos objetivos y/o metas a conseguir hace que nos impliquemos, que nos motivemos para conseguirlos, porque realmente lo queremos y no nos vienen impuestos por terceras personas. Además en momentos duros de lesiones o similares nos hace ver el proceso como una oportunidad para mejorar en el futuro.
- Nos hace disfrutar del camino: básico, muy importante, durante todo el proceso hemos de disfrutar de ver cómo vamos consiguiendo lo que nos proponemos poco a poco y es básico disfrutar mientras lo hacemos.
- Nos hace reflexionar: qué somos, qué queremos, hacia donde queremos ir, que queremos conseguir, a través de la escucha activa y la formulación de preguntas somos nosotros mismos, los que nos damos cuenta de lo que realmente somos y lo que queremos conseguir.

Para ilustrar esto, Yuste Francisco autor en su libro *Herramientas de coaching personal*, manifiesta que [...] En la actualidad, el coaching es más un taxi que un autobús. El taxi te lleva personalmente a tu meta, por el camino más oportuno y sin paradas intermedias innecesarias [...] (Yuste, 2010. P. 19)

CONCLUSIONES

El coaching deportivo utiliza una serie de técnicas y procesos que ayudan al deportista a realizar mejor todo aquello que sabe hacer, potenciando todas sus habilidades, capacidades, permitiendo al mismo tiempo el aprendizaje de conceptos necesarios para llegar hasta donde deseamos.

Los beneficios del coaching deportivo en el deportista, aplica de manera integral, sistémica en todo el proceso de preparación, con el fin de conseguir las metas planteadas.

El coaching deportivo es un proceso de entrenamiento personalizado, que cubre el vacío existente entre lo que es ahora y lo que se desea ser, liberando el potencial del deportista para incrementar al máximo su desempeño.

Existe una estrecha relación mente – cuerpo, en el cual el coaching direcciona, nutre de herramientas para que esta relación se la entienda y desarrolle en beneficio del deportista en la consecución de logros.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alaminos, M., Bastida, A., Sancho. E. (2103). *Coaching deportivo: mucho más que un entrenamiento*. México: Editorial Paidotribo.
- Bou, J. (2005). *Coaching para docentes: El desarrollo de habilidades en el aula*. San Vicente (Alicante): Editorial Club Universitario.
- Carril, J. (2008). *Zen Coaching: Un nuevo método que funde la cultura oriental y occidental para potenciar al máximo tu vida profesional y personal*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Feldman, R. (2010). *Psicología con aplicaciones en países de habla hispana*. México. Editorial Mc Graw Hill, 8va ed.
- Gasalla, J. (2009). *Coaching y Mentoring en el deporte y las organizaciones*. D. Fundación general de la Universidad Autónoma de Madrid. ISSN 1139-9325. Vol. 5- N. 14.
- Guldvard, D, Perel, N. (2016). *Mentor coaching en acción: Feedback efectivo para un coaching exitoso*. Buenos Aires: Ediciones Granica S.A.
- Muradep, L. (2013). *Coaching para la transformación personal*. Argentina: Ediciones Granica S.A.

Punset, E. (2010). *El alma está en el cerebro*. España. Santillana ediciones generales.

Ramón, V. (2016). *El desarrollo del pensamiento formal: evaluación de un programa*. Quito-Ecuador: Editorial Chávez UNIBE.146pp. ISBN: 978-9942-8586-1-0

Sternberg, J. (2004). *¿Qué es la Inteligencia?* Madrid. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.).

Whitmore, J. (2003). *Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas*. Barcelona: Ed. Paidós.

REFERENCIAS DE DOCUMENTOS PROCEDENTES DE INTERNET

Algunos beneficios del coaching-deportivo. En:
<http://www.isportscoaching.com/index.php/articulos/91>. Fecha de consulta: 14 septiembre de 2017.

Coaching deportivo entrenamiento mental. En: / <http://mariomartincoaching.com>.
Fecha de consulta: 09 septiembre de 2017.

RTVE. (s.f.). Desentrañar las conexiones entre los 100.000 millones de neuronas del cerebro. En: <http://www.rtve.es/television/20130616/como-se-conectan-neuronas/688322.shtml>. Fecha de consulta: 10 agosto de 2017.