

# COACHING PARA JUGADORES



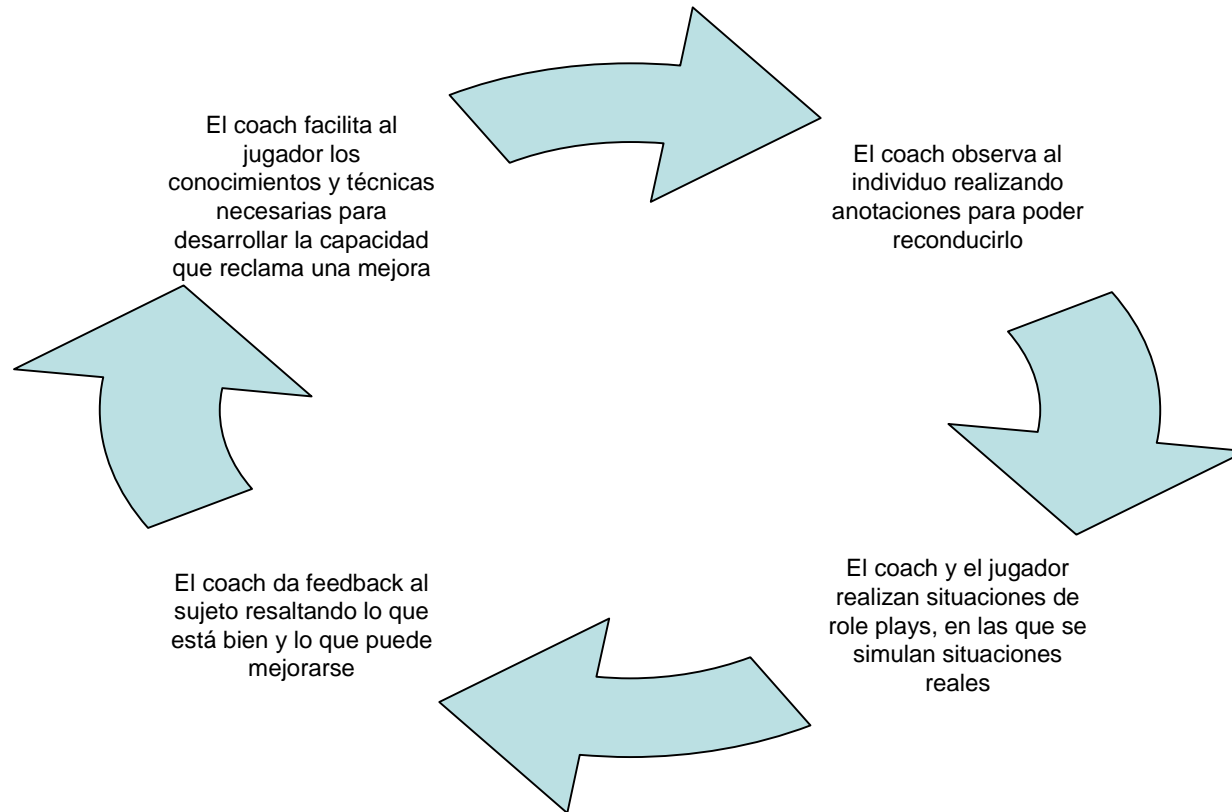
# DEFINICIONES

- El coaching es un proceso de entrenamiento-aprendizaje que consiste en despertar el talento y los recursos del jugador, para incrementar al máximo su rendimiento
- El coach es la persona que se encarga de guiar al deportista o al equipo con el objetivo de que éstos alcancen sus niveles máximos de desempeño
- El coach asiste, mediante la formulación de preguntas, apoyando y animando a los individuos para que encuentren sus propias respuestas. Mediante técnicas de tutoría, tales como escuchar, reflexionar, suministrar información, observará pautas, creará escenarios, para que el individuo aprenda a modificar su comportamiento

# HABILIDADES DEL COACH

- **Establecer alianza de coaching:** Ser capaz de negociar, acordar y mantener un entorno de trabajo óptimo en el que los jugadores se sientan seguros y con confianza para mejorar y avanzar.
- **Generar rapport:** Sintonizar con el deportista a través de la comunicación (verbal y no verbal). Establecer un nivel de confianza tal, que permita al entrenador acercarse al “mundo” de su tutelado.
- **Escuchar:** Implica atender a la persona en su globalidad, abarcando tanto la información que el jugador transmite directamente, como la que no comunica (estados emocionales y valores asociados que conducen al interior de la persona)
- **Guiar:** Contar con las habilidades necesarias para guiar e inducir la visualización, la gestión de metas y expectativas.
- **Conseguir el compromiso:** El entrenador debe conseguir que todas sus reflexiones, ideas, entrenamientos y conversaciones terminen en la adquisición de un compromiso por parte de los jugadores.
- **Dar feedback:** Consiste en informar al jugador de sus propias acciones, motivaciones y emociones añadiendo un comentario crítico (positivo o negativo) acerca de cómo mejorarlas. Se recomienda usar feedback positivo, informar de lo positivo que hacen y ofrecer soluciones para modificar lo erróneo.
- **Preguntar:** Preguntas abierta para invitar a la reflexión y generar nuevos puntos de vista

# PROCESO



- Coach-entrenador: El mismo entrenador dentro de su labor diaria puede ejercer el trabajo de coaching con los jugadores a nivel individual así como coaching de equipo, siempre que cuente con los conocimientos y habilidades necesarias.
- Coaching para entrenadores: Existe también la labor del coaching para entrenadores. Consiste en facilitar a los entrenadores, las herramientas del coaching para que lo introduzcan dentro de su programa de entrenamiento. Les ayudará a integrar el desarrollo mental y emocional como una parte más de su metodología de trabajo. El objetivo es mejorar la forma de relacionarse con sus jugadores como aumentar su propio desempeño laboral.

# SITUACIONES REALES

## **MAL PARTIDO**

Malas sensaciones, frustración, agobio,  
futura mala semana de entrenamientos

### **HACEMOS VER QUE:**

El entrenamiento más importante es el  
siguiente. Recuperar sensaciones

# **DERROTA**

Malas sensaciones, surgen críticas,  
consecuencias en la competición

## **HACEMOS VER QUE:**

No deben surgir las críticas entre el grupo,  
ejercer autocrítica, fomentar que se  
animen entre ellos

# **RACHAS NEGATIVAS**

Mal rendimiento, estancamiento en la  
progresión, frustración

## **HACEMOS VER QUE:**

La clave es la paciencia, son momentos de  
“prueba”. Recordar momentos de máximo  
nivel y reconstruir nuevas metas



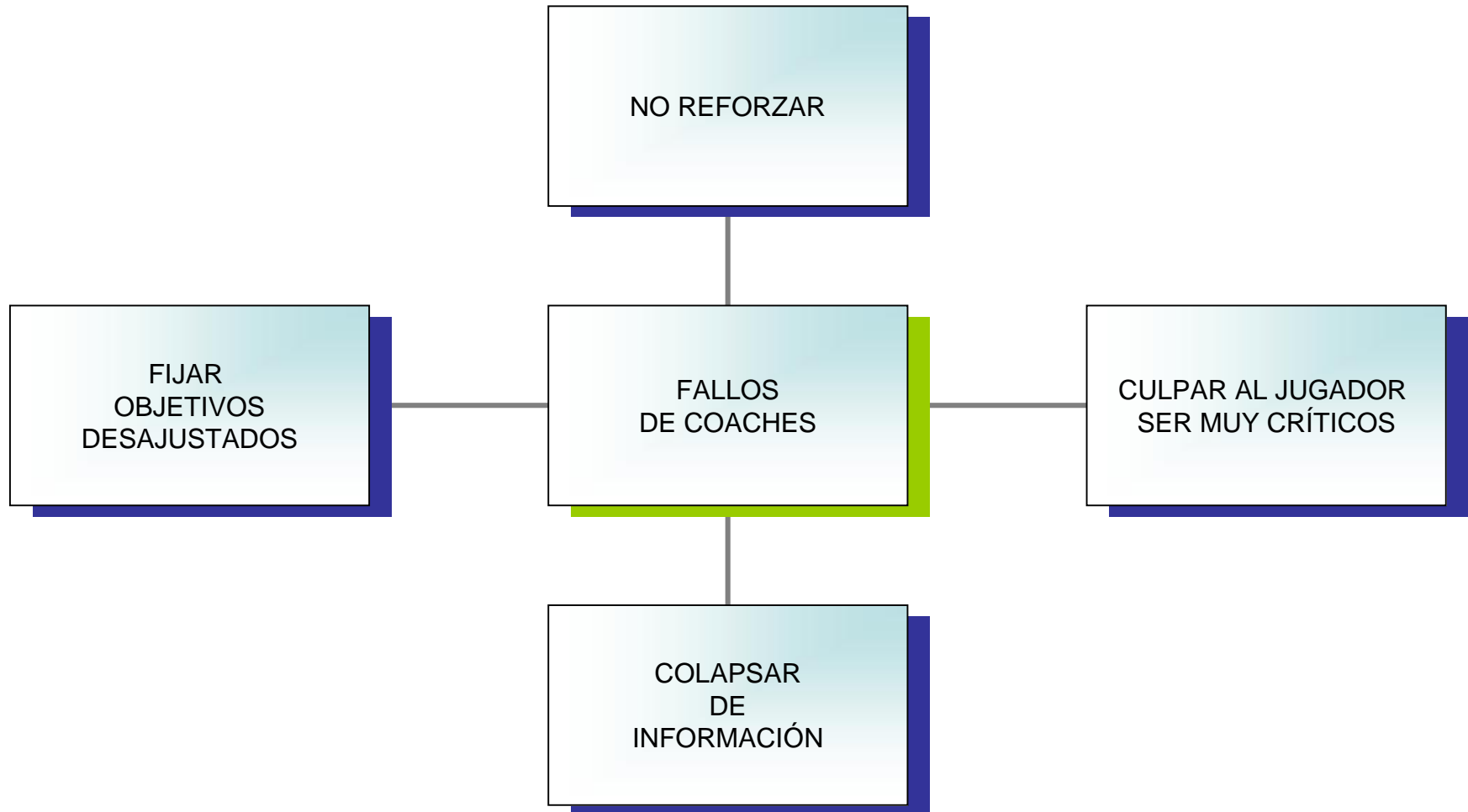
# **CONFLICTOS JUGADOR-ENTRENADOR**

Roces, conflictos en entrenamientos o partidos, discusiones, decisiones que no gustan

**HACEMOS VER QUE:**

Buscar al jugador, fomentar el diálogo, ir rompiendo barreras

# COMO CREAR PROBLEMAS



# Tener en cuenta aspectos importantes en la gestión (Cox, 2009):

- Reconocer las diferencias individuales entre los jugadores
- Emplear un estilo de comunicación agradable
- Ser honesto, sincero y genuino
- Ofrecer ánimo y elogiar a los jugadores siempre que se pueda
- Ser coherente al comunicarnos (verbal y no verbal)
- Ser solidario y empático con las necesidades del deportista
- Presencia de recompensas

# ALGUNAS TÉCNICAS

- **VISUALIZACIÓN:**  
Reforzar aquellas creencias positivas que nos ayuden a superarnos día a día

1º Reunir al equipo en el vestuario antes de un partido, antes del calentamiento

2º Pensar en un objetivo individual o grupal para ese partido (anotar tiros en los que no tengo buen porcentaje, rebotes ante un rival superior, etc.)

3º Cerrar los ojos durante un minuto y medio, y visualizar la acción realizándose

- **DISCUSIÓN Y ANÁLISIS:** El objetivo es facilitar el debate y el conocimiento en los temas de trabajo de grupo.
  - Ejemplo: Role-playing, mesa redonda, estudio de casos.
  - Se le entrega a un grupo 3 preguntas ¿disfrutas en los entrenamientos del día a día?, ¿disfrutas en los ataques del equipo?, ¿disfrutas en las defensas del equipo?, Se responden en común o separado, se discute y se llegan a conclusiones para proponer cambios.

- **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:** El objetivo es aprender a afrontar los problemas del grupo ejercitando habilidades de afrontamiento y habituando al grupo a solucionar problemas
  - Ejemplo: El intercambio de roles. Dos jugadores que han tenido una discusión intercambian roles y los representan para entender la perspectiva del otro

## CONCLUSIONES

En el libro de Diego Gutiérrez (Coaching deportivo, juega y gana el partido de tu vida dentro y fuera de la cancha. 2013) se nombran OCHO PODEROSAS ACCIONES para mejorar el día a día de los deportistas muy aconsejables para aconsejar en el coaching con jugadores de baloncesto que nos sirven a modo de conclusión:

- Ten claro lo que quieres todos los días
- Acepta todas las situaciones que te ocurren en la vida. Aunque parezcan negativas pueden ser de gran aprendizaje para el futuro.
- Aprovecha cada una de las oportunidades que te da la vida
- Comprométete en vez de solo desear
- Ocúpate en vez de preocuparte. Preocuparse es pensar en negativo, ocuparse es vivir el presente y tener energía para llevar a cabo tus metas
- Ten entusiasmo y se positivo en cada una de las acciones que realices
- Se agradecido con todo lo que te ha tocado y confía en lo que vas a obtener

Apuesta a caballo ganador. En vez de visualizar las acciones en negativo, visualízate como un ganador y PONTE EN ACCIÓN.