

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-**



**“COACHING DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN  
PSICOLÓGICA DE JUGADORES EN BALONCESTO”**

**PEDRO DANILO PONCIANO NÚÑEZ**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2015**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
-ECTAFIDE-**

**“COACHING DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN  
PSICOLÓGICA DE JUGADORES EN BALONCESTO”**

INFORME FINAL DE PRÁCTICA DOCENTE SUPERVISADA  
PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO DE LA ESCUELA  
DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

**PEDRO DANILO PONCIANO NÚÑEZ**

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTE Y RECREACIÓN**

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

**LICENCIADO**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2015

**MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO**

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJIA  
DIRECTOR**

**LICENCIADO MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA  
SECRETARIO**

**LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO  
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ  
REPRESENTANTE DE DOCENCIA**

**LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO  
REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



c.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.432-2015  
CODIPs. 1741-2015

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

10 de noviembre de 2015

Estudiante  
Pedro Danilo Ponciano Núñez  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto TRIGÉSIMO TERCERO (33º.) del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL QUINCE (48-2015), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 06 de noviembre del 2015, que copiado literalmente dice:

**TRIGÉSIMO TERCERO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **“COACHING DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE JUGADORES EN BALONCESTO”**, de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, realizado por:

**Pedro Danilo Ponciano Núñez**

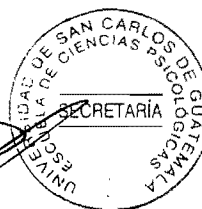
**CARNÉ No.200916785**

El presente trabajo fue asesorado por el Licenciado Luis Francisco Rosito Lemus, y revisado por el Licenciado Pablo Antonio Pinto Alvarez Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/gaby

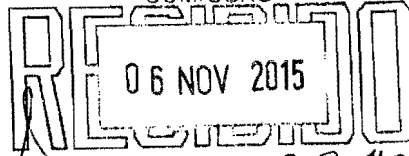
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA

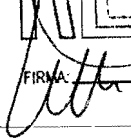


ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
—Telefax: 24439730; 24188000 ext. 1423, 1465—  
E-mail: ectafide\_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



FIRMA:  HORA: 14:20 Registro: 432/15

Of. ECTAFIDE No. 248-2015

INFORME FINAL DE TESIS  
Reg. 432-2015  
CODIPs. 1233-2015

Guatemala, 5 de noviembre de 2015

Señores  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano –CUM-

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo de la Coordinación General de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE-.

Por este medio me dirijo a ustedes, para informarles que he procedido a la revisión del Informe final de Tesis, previo a optar al grado de la carrera de Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, del estudiante:

Nombre: PEDRO DANILO PONCIANO NÚÑEZ

Carné No. 200916785

Titulado: COACHING DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE JUGADORES EN BALONCESTO

Asesor: Lic. Luis Francisco Rosito Lemus  
Revisor Final de Tesis: Lic. Pablo Antonio Pinto Alvarez

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por ECTAFIDE, emito dictamen favorable para que continúen con los trámites administrativos respectivos.

Atentamente,

"Id y Enseñad a Todos"

  
Lic. Carlos Humberto Aguilar Mazariegos  
Coordinador General  
ECTAFIDE

C.c. Control Académico  
Archivo  
/rosario

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-

Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12

Telefax 24439730, 24188000 ext. 1423, 1465

E-mail: ectafide\_m3@usac.edu.gt

"ID Y ENSEÑAR A TODOS"

REF. -ICAF- No. 94-15

**Informe Final de Tesis**

Guatemala, 05 de noviembre de 2015

*Licenciado*

*Erwin Conrado Del Valle Santisteban*

*Encargado de Extensión*

*Escuela de Ciencia y Tecnología de la*

*Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-*

*Licenciado Del Valle:*

*Cordialmente me dirijo a usted, para informarle que he procedido a la revisión del Informe Final de Tesis, previo a optar al grado de Licenciado en Educación Física, Deporte y Recreación, de:*

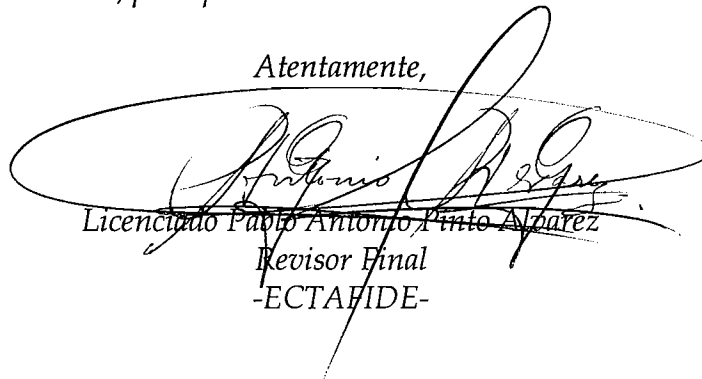
*Estudiante                      Pedro Danilo Ponciano Nuñez*

*Carné                              200916785*

*Tema                                "COACHING DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN  
PSICOLÓGICA DE JUGADORES EN BALONCESTO"*

*Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por la ECTAFIDE emito Dictamen Favorable, para que continúe con los trámites administrativos respectivos.*

*Atentamente,*



*Licenciado Pablo Antonio Pinto Alvaréz*  
*Revisor Final*  
*-ECTAFIDE-*



*c.c. archivo  
/rut*

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-  
Edificio M-3, 1er. Nivel ala sur,  
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Telefax 24439730, 24188000 ext 1423, 1465  
E-mail: ectafide\_m3@usac.edu.gt

'D Y ENSEÑAR A TODOS'

REF.-ICAF- No.88-15  
**De Informe Final de Tesis**  
Guatemala, 28 de octubre de 2015

*Licenciado*  
*Erwin Conrado Del Valle Santisteban*  
*Encargado de Extensión*  
*Escuela de Ciencia y Tecnología de la |*  
*Actividad Física y el Deporte -ECTAFIDE-*  
*Su despacho*

*Licenciado Del Valle:*

*De la manera más cordial me dirijo a usted, para comunicarle que he procedido a la Asesoría del Informe Final de Tesis, del estudiante: Pedro Danilo Ponciano Nuñez, Carné 200916785, titulado: "COACHING DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE JUGADORES DE BALONCESTO", y por considerar que cumple con los requisitos establecidos en el Reglamento de ECTAFIDE, emito **dictamen favorable** para que continúe con los trámites administrativos correspondientes.*

*Agradeciendo su atención, me suscribo.*

*Luis Francisco Rosito Lemus*  
Licenciado Luis Francisco Rosito Lemus  
ASESOR



*c.c. archivo*  
*/rut*

C.c. Control Académico  
ECTAFIDE  
Reg.432-2015  
CODIPs. 1233-2015

De Aprobación de Proyecto de Investigación

15 de junio del 2015

Estudiante  
Pedro Danilo Ponciano Núñez  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
ECTAFIDE  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el punto DÉCIMO NOVENO (19) del Acta VEINTISEIS GUIÓN DOS MIL QUINCE (26-2015) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 15 de junio de 2015, que literalmente dice:

**“DÉCIMO NOVENO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Aprobación de Proyecto de Investigación, titulado: **“COACHING DEPORTIVO EN LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DE JUGADORES DE BALONCESTO”**, de la carrera de, Licenciatura en Educación Física, Deporte y Recreación, presentado por:

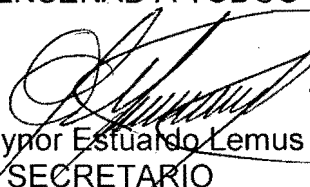
**Pedro Danilo Ponciano Núñez**

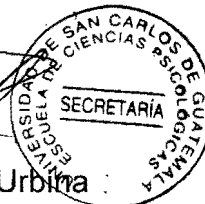
**CARNÉ 200916785**

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como Asesor, al Licenciado Luis Francisco Rosito Lemus”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

  
Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina  
SECRETARIO



/Gaby



Asociación Departamental de Baloncesto de Sacatepéquez  
La Antigua Guatemala, Polideportivo de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala

La Antigua Guatemala, 19 de Octubre de 2015

Licenciado.

Carlos Humberto Aguilar Mazariegos

Coordinador General

Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y El Deporte

Universidad de San Carlos de Guatemala

Estimado Licenciado Aguilar:

Reciba un cordial saludo de parte de la Asociación Departamental de Baloncesto de Sacatepéquez.

Por este medio me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que el estudiante: **Pedro Danilo Ponciano Nuñez**, que se identifica con el número de carnet **200916785**, ha concluido su tiempo de trabajo en la investigación titulada: **"Coaching Deportivo En La Preparación Psicológica de Jugadores de Baloncesto"**. Iniciada el veinte y siete de abril y concluida diez y nueve de octubre del dos mil quince, por lo cual emito la presente para los usos que usted crea conveniente.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente

  
Carlos Alberto Enríquez de León  
Presidente



Asociación Departamental de Baloncesto de Sacatepéquez

Cel. 5562-7003



Guatemala, 19 de Octubre de 2015

Licenciado.

**Carlos Humberto Aguilar Mazariegos**

**Coordinador General**

**Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y El Deporte**

**Universidad de San Carlos de Guatemala**

Estimado Licenciado Aguilar:

Reciba un cordial saludo de parte de la Asociación Departamental de Baloncesto de Guatemala.

Por este medio me dirijo a usted, para hacer de su conocimiento que el estudiante: **Pedro Danilo Ponciano Nuñez**, que se identifica con el número de carnet **200916785**, ha concluido su tiempo de trabajo en la investigación titulada: **"Coaching Deportivo En La Preparación Psicológica de Jugadores de Baloncesto"**. Iniciada el veinte y siete de abril y concluida diez y nueve de octubre del dos mil quince, por lo cual emito la presente para los usos que usted crea conveniente.

Agradeciendo su atención, me suscribo.

Atentamente

**Luis Fernando Gudiel**

**Gerencia Técnica**

**ADBG**

**5455-5554**

C.C./ARCHIVO

## PADRINOS

Carlos Humberto Aguilar Mazariegos

Licenciado en Psicología

Colegiado No. 1120

María Regina Santos Orellana

Licenciada en Pedagogía

Colegiado No. 4562

## DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

### A DIOS

Por ser fuente de inspiración, compromiso, fe, y fortaleza que me permitió vencer cada obstáculo que se presentó en la realización de este estudio.

### A MIS PADRES

Por estar a mi lado en cada paso del camino y no desmayar, es para ustedes principalmente es este éxito.

### A MIS HERMANOS

Por ser ejemplo de lucha y perseverancia que cada uno de ustedes muestra en sus etapas actuales de vida, es un orgullo poder compartir la vida a su lado.

### A MIS AMIGOS

Por todas sus muestras de aprecio y apoyo durante este tiempo, con sus acciones me han demostrado más que con mil palabras son parte fundamental de mi proyecto de vida.

### A MI ESCUELA

Por brindarme las llaves de las puertas para poder alcanzar mis sueños, eternamente agradecido por darme una profesión y poder formar una vida.

### A MIS MAESTROS

Eternamente agradecido por cada uno de los conocimientos que me otorgaron que hoy en día me han convertido en un profesional de éxito, en cada una de mis oraciones estarán siempre presentes.

## Tabla de Contenido

Introducción	
1. Marco Conceptual	3
1.1 Título del tema	3
1.2 Antecedentes	3
1.3 Justificación	3
1.4 Delimitación del tema	4
1.5 Alcances y límites	5
1.5.1 Ámbito geográfico	5
1.5.2 Ámbito institucional	5
1.5.3 Ámbito poblacional	5
1.5.4 Ámbito temporal	5
2. Marco Teórico	6
2.1 El baloncesto en Guatemala	6
2.2 Coaching Deportivo	7
2.2.1 Asociaciones departamentales de baloncesto	7
2.2.1 Etimología del Coaching	9
2.2.2 Origen del Coaching	9
2.2.3 Coaching de equipos deportivos	11
2.2.4 Coaching deportivo y su desarrollo en personas	13
2.2.5 Coaching deportivo en categorías de formación	15
2.2.6 Dificultades del coaching deportivo en categorías de formación	18
2.2.7 Especialidades del coaching para la base de equipos de formación	20
2.2.8 La importancia del trabajo por objetivos en el coaching deportivo	22
2.2.9 El descubrimiento de la conciencia y la autoobservación de los atletas en categorías formativas	24
2.2.10 Influencia de la personalidad y el carácter en el	

Coaching deportivo	25
2.2.11 Modificación del carácter del individuo por medio del coaching deportivo	26
2.2.12 Aspectos emocionales en los jóvenes deportistas	28
2.2.13 Programación neurolingüística y su utilidad en el coaching deportivo	29
2.2.14 Técnicas de visualización, entrenamiento y competición	31
2.2.15 La metodología de las competencias en los procesos de coaching deportivo	32
3. Marco Metodológico	33
3.1 Objetivos	33
3.1.1 Objetivo general	33
3.1.2 Objetivos específicos	33
3.2 Hipótesis	33
3.2.1 Variables	33
3.2.1.1 Independiente	33
3.2.1.2 Dependientes	33
3.3 Indicadores	34
3.4 Fuentes de información	34
3.5 Tratamiento de la información	34
4. Marco Operativo	35
4.1 Técnicas de recolección de datos	35
4.2 Fuentes de datos	35
4.2.1.1 Directa	35
4.2.1.2 Indirecta	35
4.2.1.3 Electrónica	36
4.3 Trabajo de campo	36
4.4 Procesamiento de la información	36
4.4.1 Sistema de información	36
4.5 Gráfico de Gantt	37
4.5.1 Cronograma de actividades realizadas	37
5. Análisis e Interpretación Resultados	39

5.1 Tendencias temperamentales	39
5.2 Pruebas físicas	44
5.3 Resultados deportivos	46
6. Conclusiones	48
7. Recomendaciones	49
8. Referencias Bibliográficas	50
9. Anexos	52

## Introducción

El éxito deportivo en muchas ocasiones se ve influenciado en los jugadores o atletas por el trabajo técnico-táctico que se realiza durante las sesiones de entrenamiento que generalmente conlleva al éxito en los eventos deportivos, pero sucede en un determinado momento un estancamiento en el rendimiento del equipo y no puede justificarse al mal aprovechamiento de los aspectos anteriores.

El deporte ha ido adaptando diferentes herramientas que pertenecen a otras ciencias para poder solventar diversas situaciones que puedan afectar el rendimiento deportivo, uno de estos medios es el coaching, cuyo enfoque al deporte es la preparación psicológica con el objeto de preparar mentalmente a los jugadores para que logren contrarrestar de manera efectiva los distractores externos e internos que estos experimentan.

Cada persona tiene la capacidad de poder incrementar su potencial pero debe ser encaminado por un profesional con el que se pueda fijar metas y objetivos determinados y que puedan ser alcanzadas, siendo necesario planificar un calendario de actividades, la forma y el método adecuado para la consecución de las mismas, ese es el trabajo del coach ser el acompañante en el camino de la consecución del éxito. Debemos dejar en claro que el coach no es un psicólogo, consultor o psiquiatra, es un líder que integra todas estas funciones para lograr el máximo rendimiento en cada uno de los atletas.

Para dejar en claro el punto anterior podemos utilizar este sencillo ejemplo, el psicólogo simplemente indagará en el subconsciente del atleta y le hará reconocer sus frustraciones que lo han llevado a dicha situación, el psiquiatra indicará el consumo de cierto fármaco con el cual afirma que regresarán a su vida normal y el consultor solo recomienda teóricamente las técnicas adecuadas, los espacios idóneos de entrenamiento aunque posiblemente nunca haya practicado la disciplina deportiva del baloncesto. El coach en su metodología escuchará, inmediatamente va al vestuario a colocarse sus implementos deportivos, estará al lado del jugador animándole a seguir y cuando el menos lo espere estarán juntos practicando. Pero si el coach no sabe jugar o no sabe de baloncesto, para mostrar cómo hacerlo,



simplemente estará realizando la función del psicólogo deportivo y no podrá llevar a cabo el acompañamiento deseado limitando las capacidades de los atletas.

El coaching es un método de concentración donde los atletas se preparan para ganar no importando el escenario. Todo el proceso será dirigido por un coach deportivo con el objetivo de aprovechar el talento personal de cada uno de los jugadores, lo cual permitirá marcar la diferencia y alcanzar mejores resultados deportivos.

Este estudio permitió aplicar la metodología del coaching deportivo a un grupo de jugadores de baloncesto federados de los departamentos de Guatemala y Sacatepéquez de categoría cadetes, los cuales están comprendidos entre 14 y 15 años de edad, pudiendo mejorar el rendimiento deportivo a través de la preparación psicológica.

A su vez contiene los resultados de los test físicos aplicados a los jugadores participantes que permiten apreciar de mejor manera las capacidades desarrolladas durante el periodo de estudio, se incluyen los expedientes psicológicos, los test de tendencia temperamental para el registro del perfil psicológico y por ultimo un análisis de resultados de competencia de los equipos que fueron participes de la investigación.

Se explicará la definición, característica, los elementos del coaching, las funciones, roles y conductas del coach que dan resultado en el uso de la metodología demostrando que el coaching deportivo es una herramienta eficaz en la preparación de equipos para una alto rendimiento.

# 1. Marco Conceptual

## 1.1 Título del tema

Coaching Deportivo en la Preparación Psicológica de jugadores de Baloncesto.

## 1.2 Antecedentes

Se llevaron a cabo diversas investigaciones, las cuales han desarrollado la metodología del coaching deportivo como parte fundamental del proceso de entrenamiento para la preparación de equipos deportivos de alto rendimiento.

En el año dos mil seis, se realizó el estudio de investigación titulado: Formación de equipos de alto rendimiento a partir del coaching, en consecuencia demuestra que a través de un proceso de utilización de la metodología del coaching deportivo, se pueden formar equipos de alto rendimiento que estén preparados integralmente en los tres aspectos básicos de la competencia, técnico, táctico y psicológico.

En el año dos mil seis, se realizó la investigación titulada: Coaching como herramienta de apoyo para elevar el grado de compromiso y motivación de la Delegación Olímpica Mexicana, rumbo a los Juegos Olímpicos, está demostró que por medio de una herramienta de formación de la preparación psicológica guiada por un coach se pueden consensuar objetivos en común con directivos, entrenadores y atletas y de esta forma asegurar el éxito en las diferentes competencias deportivas.

En el año dos mil siete, se llevó a cabo la investigación titulada: Coaching o mentoring como métodos a utilizar en el departamento de recursos humanos, tesis de grado, Universidad de San Carlos, la cual demostró que estos métodos y su uso en los colaboradores de un departamento de recursos humanos mejoran su autoestima y por lo tanto rendir satisfactoriamente en el lugar de trabajo así como también sentirse útiles para la organización.

## 1.3 Justificación

El deporte en general, y el baloncesto en particular, ha empezado un grado de desarrollo notable en nuestro país en los últimos años y ya nadie

discute que nuestros deportistas inician nuevamente a profesionalizarse y a competir a nivel internacional. En este contexto, la presión por conseguir resultados y la tensión por gestionar correctamente la competición, hacen que la vida deportiva sea estresante.

No se aplica el coaching deportivo en el entrenamiento de la preparación psicológica en los atletas federados de baloncesto, en la actualidad esa es una razón para aplicarlo a través del programa de estudio que se pretende llevar a cabo, siendo éste un medio para el desarrollo psicológico en el deporte.

La necesidad de desarrollar las capacidades de control mental y emocional se convierte ya no en un plus sino en una obligación para mejorar y estabilizar el rendimiento deportivo, para poder afrontar la competición con éxito. Los entrenadores, que han procurado estar siempre al día en lo que concierne al juego siendo los transmisores de conocimientos, actitud, y pasión, deben contar ahora con un nuevo elemento para ayudar a sus jugadores a soportar la presión de la competición actual, esta herramienta es el coaching deportivo.

#### 1.4 Delimitación del tema

Actualmente el deporte se está convirtiendo en un ambiente muy competitivo tanto a nivel nacional como internacional por lo que la consecución de resultados se está convirtiendo en algo imprescindible, por lo que el utilizar herramientas efectivas en el entrenamiento es algo indispensable y el coaching deportivo se presenta como una opción adecuada, pero que aún no está siendo utilizada en nuestro medio en la preparación psicológica de nuestros atletas para mejorar su rendimiento deportivo ante las diversas situaciones internas y externas que éstos enfrentan en la práctica de su disciplina deportiva.

La Federación Nacional de Baloncesto de Guatemala, como ente principal y rector de dicha disciplina a nivel nacional e internacional, aún no cuenta con un programa de preparación psicológica que les permita a los atletas prepararse emocionalmente para las diversas situaciones que puedan presentarse en las competencias y que les posibilite mejorar el rendimiento

deportivo, por lo tanto, poder alcanzar los objetivos planificados en cada uno de los eventos deportivos en que participan.

#### 1.5 Alcances y límites

Alcances: aplicación de la metodología del coaching deportivo en atletas federados de la categoría cadetes de 14 y 15 años, en los departamentos de Guatemala y Sacatepéquez.

Límites: comprende las sesiones de entrenamiento que permitirán el desarrollo de la preparación psicológica de los atletas.

##### 1.5.1 Ámbito geográfico

12 Av. 25-50 Zona 5, Polideportivo Teodoro Palacios Flores, ciudad de Guatemala.

Calle Ancha de los Herreros, interior Polideportivo de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Antigua Guatemala, departamento de Sacatepéquez.

##### 1.5.2 Ámbito institucional

Asociación Departamental de Baloncesto de Guatemala.

Asociación Departamental de Baloncesto de Sacatepéquez.

##### 1.5.3 Ámbito poblacional

Atletas federados seleccionados departamentales de Guatemala y Sacatepéquez de categoría cadetes.

##### 1.5.4 Ámbito temporal

El trabajo se llevó a cabo a partir de:

Fecha de inicio:

27 de abril de 2015.

Fecha de culminación:

19 de octubre de 2015.

## 2. Marco Teórico

### 2.1 El baloncesto en Guatemala

Historia:

El baloncesto en Guatemala es promovido por extranjeros y guatemaltecos que volvían al país, luego de residir en el extranjero. Los canadienses y estadounidenses los que lo juegan en el antiguo Club de Entrenamiento para militares, lugar donde se encuentra ubicado actualmente el Club Los Arcos, propiedad de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Los extranjeros de profesión militares, jugaban en las primeras canchas donde acudía la gente para observar este nuevo deporte. La segunda cancha donde se desarrollaron encuentros entre civiles fue la llamada Concepción, ubicada en la 6ta. Avenida "A" entre 4ta. Y 5ta. Calle de la zona 1. Atrás del ahora Palacio Nacional. Esta cancha fue absorbida por los militares y en su lugar, como compensación, se construyó la cancha de San Sebastián, en donde funcionaba la Facultad de Farmacia de la Universidad de San Carlos de Guatemala, 5ta. Avenida 3ra. Calle zona 1.

Poco después se llevó a cabo un encuentro de exhibición donde a pesar de lo poco entrenado el público salió impresionado, en dicho partido se destacan nombres como el del posteriormente periodista: David Vela y el premio Nobel de Literatura en ese entonces estudiante universitario Miguel Ángel Asturias.

Más tarde se construyen las canchas del Club Hércules en la 13 calle y 12 avenida de la zona 1 en 1932. En ese mismo año funciona la cancha de la Escuela Nacional de Varones República de Costa Rica entre 9na. Y 10ma. Calle zona 1. La cancha del Instituto Nacional Central de Varones en donde posteriormente sería la cuna de grandes figuras del baloncesto nacional. Luego vendría la construcción del Gimnasio de la Universidad Popular en donde en la década de los 40s y 50s toma un gran auge el baloncesto.

El baloncesto continúa su desarrollo a través de los años en donde se ha masificado a nivel federado, escolar y lúdico convirtiéndose en el segundo deporte más popular de Guatemala, en la actualidad se cuenta con uno de los

mejores polideportivos a nivel centroamericano como el Gimnasio Teodoro Palacios Flores conocido como la catedral del baloncesto de la región.

#### 2.1.1 Asociaciones departamentales de baloncesto

El baloncesto en Guatemala está dirigido a nivel nacional por la Federación Nacional de Baloncesto de Guatemala cuya función es regular y promocionar el deporte en el territorio nacional. A su vez esta se divide en Asociaciones Departamentales las cuales son elegidas por los representantes de las asociaciones municipales, la función de dichas organizaciones es promover la práctica del baloncesto en los departamentos y la elección del comité ejecutivo de la federación.

Estas entidades están propuestas para cumplir un mandato de cuatro años y deben ser autorizadas por el Tribunal del Deporte Federado quien reconoce a cada uno de los miembros elegidos en las asambleas.

### 2.2 Coaching Deportivo

En la actualidad existen diferentes definiciones acerca del coaching deportivo pero antes debemos establecer que es coaching. El coaching es un proceso que consiste en trabajar el talento y las habilidades de los deportistas, entrenadores y directivos para incrementar al máximo su rendimiento al afrontar las distintas competencias en las que éste participa.

De acuerdo a la International Coach Federation (ICF) “el coaching deportivo consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas”. Por lo tanto el atleta que se encuentra en un estado A por medio de esta metodología, se trasladará a un estado B que le permitirá alcanzar un nivel superior deportivo para vencer los diferentes obstáculos de la competencia.

Por medio del coaching los atletas empiezan a experimentar diversos cambios siendo los siguientes los más importantes:

Inicia a comprender e identificar cuáles son sus motivaciones.

Se compromete a lograr alcanzar sus metas aun sabiendo que encontrará diversas dificultades para la consecución de las mismas.

Aprenderá a utilizar una serie de herramientas para conseguir sus objetivos.

El coach para lograr alcanzar los cambios anteriores en su coachee deberá acompañarlo en este proceso de autodescubrimiento sirviéndose de una multitud de herramientas para enseñarle a alcanzar sus objetivos. Lo decía claramente Galileo “no se puede enseñar nada a un hombre, sólo se le puede ayudar a encontrar la respuesta dentro de sí mismo” (Gutiérrez, 2010, p. 65).

El coach deportivo debe guiar su proceso con la siguiente metodología:

Toma de conciencia: el coachee debe aprender a encontrar las diversas soluciones para poder llegar al lugar deseado aún tenga que cambiar hábitos anteriores.

Querer: cuando el coachee ya conozca sus objetivos deberá tener la voluntad para luchar para conseguirlos y adaptarse a todos los posibles cambios.

Saber hacer: el coach enseñará al coachee a utilizar sus conocimientos para poder usarlo en las circunstancias que enfrenta.

Hacer: ahora que el coachee ha identificado sus objetivos y posee la voluntad para hacerlo, el coach debe de desarrollar su potencial, seguridad, confianza y responsabilidad para hacerlo un ser exitoso.

En Guatemala esta metodología es todo un proceso nuevo y ante la falta de personal calificado que pueda aplicar dichas técnicas en nuestro medio, se desconocen sus utilidades para atletas y entrenadores, a continuación se describirán los beneficios más importantes:

Aumenta la autoestima, la confianza y la seguridad en sí mismo.

Elimina las dudas y miedos que conducen al entrenador o al deportista a tomar conductas poco efectivas.

Mejora la comunicación con los demás.

Desarrolla el talento del deportista.

Crea un equipo y desarrolla su compromiso.

Tiene mayor conciencia de la vida y es responsable de sus actos.

Por lo tanto el coach al entrenar esta metodología en su coachee estará brindándole una preparación integral que le faciliten alcanzar sus metas y de

esta manera mejorar sus resultados individuales y colectivos dentro de su disciplina, en este caso el baloncesto.

### 2.2.1 Etimología del Coaching

El origen etimológico de la palabra coach en todos los libros y manuales se remontan a un lugar en concreto, en la antigua Hungría había un pueblo llamado Kocs un lugar de paso entre Viena y Pest. De acuerdo a Hall et al. (2010) este se hizo muy popular por que se construían los mejores carruajes de caballos del mundo ya que iba provisto de suspensiones de muelles para que los pasajeros pudieran tener un viaje más cómodo entre las ciudades.

El lema de estos coches era “le llevamos a sus destino de una forma más rápida y más cómoda”, se hablaba de los kocsy sczker como símbolo de la excelencia.

La palabra coach proviene del húngaro, de la ciudad de Kocs, se formó la palabra kocsi. Este término pasó al alemán como kutsche, al italiano como cocchio y al castellano como coche, que tenía la función de transportar personas de un lugar a otro.

El coach es el conductor del carro y acompaña en el proceso de desplazamiento del coachee (cliente) quien decide qué rumbo es el que desea seguir, de la misma forma que funcionaban los carruajes llevando a su cliente más rápido y seguro a su destino final.

Por otro lado se afirma que coach proviene del verbo inglés to coach, que significa entrenar. En el siglo XVIII en las universidades de Inglaterra se utilizaba el término coach para designar a los entrenadores tanto académicos como deportivos. El proceso de coaching es un entrenamiento donde el coach y el coachee llevan a cabo un proceso sistematizado con la consigna de alcanzar los objetivos planificados, así como también un desarrollo integral del entrenado.

### 2.2.2 Origen del Coaching

Muchos han sido los pensadores que han puesto las bases para lo que hoy conocemos como coaching. El filósofo ateniense Sócrates (470-399 a. de C.) y su mayéutica conocida como el arte de alumbrar la



cual aprendió de su madre, la comadrona Fenareta. Sócrates explicaba que en lugar de provocar los partos en las mujeres como lo hacía su madre, el provocaba el parto de las almas de los hombres. De acuerdo Caby, “Sócrates pone en práctica su arte de interrogación. Desconcertando a su interlocutor, le lleva a tomar conciencia de su ignorancia y despierta en él una inquietud. Enfrentándose a sí mismo el interlocutor va aprender a conocerse” (Caby, 2004, p.26).

En el coaching, se utiliza constantemente un arte que deriva de la mayéutica, ya que el coach tiene todas las preguntas y el coachee tiene todas las respuestas.

También debemos de tomar en consideración a otros autores que han incursionado con sus conocimientos al coaching, siendo los siguientes:

Gregory Baterson, Paul Watzilawick y Milton Erickson que a mediados del siglo XX en la Escuela de Palo Alto desarrollaron numerosos trabajos que han influido de forma indiscutible en el coaching.

Eric Berne creador del análisis transaccional el cual permite comprender y mejorar la comunicación con los demás.

Autores modernos como Joseph O’Connor, Thomas J. Leonard, Francois Caby, Fernando Flores, Rafael Echeverria, John Whitmore han aportado sus ideas y han ayudado al desarrollo del coaching.

Pero llegando al origen más cercano de lo que hoy conocemos como coaching se le debe en gran medida a Timothy Gallwey, estudió en la prestigiosa Universidad de Harvard obteniendo brillantes calificaciones. Además de ser un excelente jugador de tenis. Disputaba la final del Campeonato Nacional Juvenil y falló un punto de partido en una fácil volea. Después de perder la final, le rondó la cabeza más de diez años porque había fallado ese golpe y en los años setenta logra desarrollar el yoga tenis en California, fundar el Instituto del Juego Interior y escribir un libro: “El juego interior del tenis que daba respuesta a sus preguntas y exponía una metodología para lograr la excelencia

personal y profesional en diversos campos, el libro muestra a las personas a aprender por si mismas las técnicas del coaching y crear en las empresas un espíritu de aprendizaje permanente” (Gallwey, 2006, p. 33).

Gallwey explica que existen dos juegos en el tenis: el primero es el juego exterior, en el que se intenta superar los obstáculos por el oponente externo para alcanzar la meta externa, y el segundo el juego interior, en el cual el jugador aprende a sobreponerse ante las dificultades que el mismo se impone para lograr su máximo potencial.

De acuerdo a lo anterior el deportista logra superar las dudas personales, el nerviosismo y la perdida de concentración. El nivel de control que se logra alcanzar con el atleta a nivel interior puede ser determinante en el éxito o el fracaso en el juego exterior.

Esta metodología innovadora cuyo origen se dio a causa de preparar jugadores y entrenadores del mundo deportivo, se involucró en otras áreas como la empresarial a nivel ejecutivo y organizativo de esta forma se convirtió en coaching.

### 2.2.3 Coaching de equipos deportivos

El coaching de equipo se dedica a desarrollar equipos, en los cuales se buscar crear verdaderos cambios y evolución a niveles colectivos. Para poder entender la finalidad del coaching colectivo debemos saber que no es lo mismo coaching de equipo que coaching para hacer equipo. Gautier y Odile (2001) “identificar el grado de madurez de los integrantes del equipo se convierte en un punto de vital importancia para poder iniciar un trabajo y acompañamiento por medio del coaching deportivo (p.87).

El conjunto de técnicas que el coach debe de seguir para alcanzar sus objetivos son las siguientes:

Supervisión de entrenamientos, el coach debe acompañar al equipo durante varias sesiones de entrenamiento o reuniones técnicas. Esto con el objetivo de poder verificar el comportamiento del jugador en el ambiente en el que se desarrolla.

Cardon (2001) hace mención de algunos “tipos de supervisiones” (p. 98) que puede llevar a cabo el coach:

Talleres de coaching de equipo, en donde se trabaje el autodescubrimiento de los objetivos en común y se asuman los compromisos de equipo.

Prescripción de tareas o elaboración de planes de acción, en donde el coach busca terminar la sesión con una lista de tareas concretas que permitan alcanzar en determinado tiempo aquellos cambios estratégicos que se esperan en el atleta.

Es importante tener en cuenta que ninguna técnica es exclusiva a un método de entrenamiento sino que de ser posible utilizarlas todas en el proceso sería excelente ya que significaría un cambio medible desde varios aspectos en los deportistas.

Ahora que se conoce las técnicas se debe formar la identidad del equipo y al hacerlo debe de haber una participación total de cada uno de los miembros del mismo y las actividades primordiales las planificará el coach en base a la visión de lo que se pretende alcanzar, los objetivos comunes del grupo, el compromiso de cada uno de sus miembros y la autoconciencia que tengan como grupo sobre el potencial que tiene su unión.

Sancho (2013) expone “cuando se generan relaciones de confianza y seguridad, por la que cada uno considera a los demás de forma positiva y percibe las intenciones de sus compañeros como constructivas para el conjunto es que se ha logrado darle identidad al equipo” (p. 99).

El coaching deportivo es un acompañamiento del aprendizaje de un verdadero equipo, aprendizaje que el mismo va dirigiendo, manteniendo el control de sus objetivos, métodos y su trayectoria. En donde el coach debe de funcionar como un facilitador permitiéndole al equipo descubrir sus propias creencias, que se cuestionen sobre sus estrategias, comportamientos improductivos, que puedan reforzar sus fortalezas y seguir el desarrollo colectivo a medio y largo plazo.

Cardon (2001) “la finalidad del coaching de equipo es acompañar el desarrollo del rendimiento colectivo de un equipo, de forma lógica y medida, para que el resultado operacional del conjunto supere ampliamente la suma de sus partes” (p. 109).

#### 2.2.4 Coaching deportivo y su desarrollo en personas

El ser humano es como un reloj en el cual el buen estado y funcionamiento de sus piezas hacen que este funcione sin problemas. Trasladando esto a la vida humana, quiere decir que si algo malo está sucediendo en nuestra vida no podremos funcionar correctamente. Pero cuando se trabaja un proceso de coaching deportivo en los atletas creamos un ambiente de paz y seguridad que les permite a los involucrados afrontar de la mejor manera sus diversos retos.

Al iniciar un proceso de coaching no se debe de enfocar únicamente en la preparación deportiva del atleta sino también juega vital importancia su vida personal. En las primeras sesiones con el coachee se deben de observar cuáles son sus actitudes y comportamientos en el ambiente que le rodea, enumerando cuáles son las limitantes que mermen su rendimiento y a partir de esto comenzar a trazar cuáles serán sus objetivos o metas a alcanzar deportivamente.

“El deportista alcanza el bienestar cuando su cuerpo, mente, emociones, espíritu y su parte profesional crece de forma exponencial y al unísono. Se conocen casos de basquetbolistas que carecen de algunas de estas características y afirman no ser felices” (Cantera, 2003, p. 27).

Para que el concepto anterior pueda llevarse a cabo el coachee necesita vencer a dos rivales importantes:

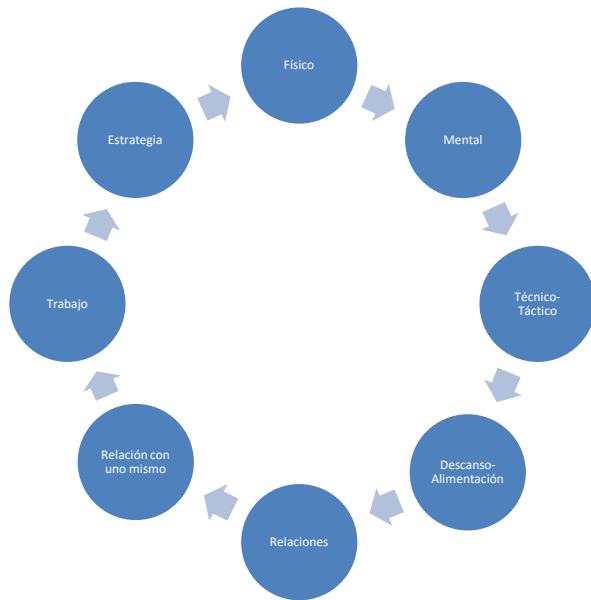
El rival exterior, éste viéndose identificado en el equipo contrario, en la afición rival, la defensa, entre otras.

El rival interior, es todo aquello que experimenta el deportista dentro de sí mismo y que no deja que éste alcance el éxito.

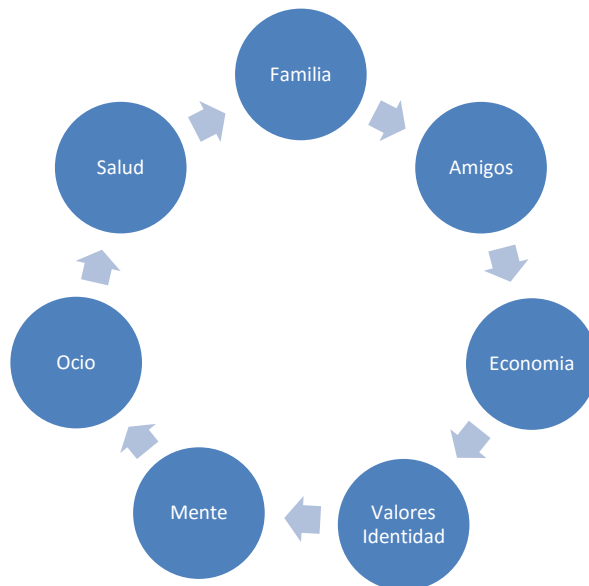
Lo anterior indica que si se desea iniciar un proceso de entrenamiento a través del coaching deportivo debemos ayudarle al

atleta a poder manejar su vida personal y deportiva. Los aspectos deportivos y personales en los que debemos enfocarnos en el entrenamiento permitirán liberar el potencial del jugador y avanzar en las áreas fundamentales de su vida.

### Aspectos Deportivos



### Ámbitos personales

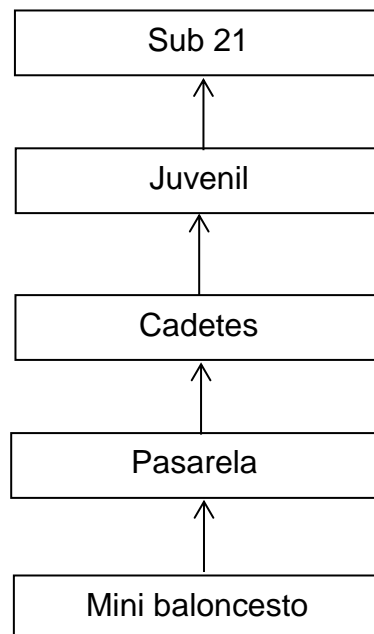


Cuando logremos mejorar cada una de las áreas, personales y deportivas, conseguiremos dos cosas fundamentales: aumentar el rendimiento y el equilibrio.

### 2.2.5 Coaching deportivo en categorías de formación

Para principiar debemos definir qué son categorías de base, se refiere a todos los atletas que nos superan los veinte años, a partir de esta edad se sobreentiende que han pasado a ser de una categoría mayor, en la cual se da por asegurada la finalización de su etapa de formación y que se dedican directamente al perfeccionamiento de la práctica para alcanzar un rendimiento deportivo. Estos jóvenes deportistas que tienen la principal misión de mantener la práctica deportiva en la modalidad de que se trate, para evitar que desaparezca, por el retiro de las figuras veteranas.

La siguiente estructura está siendo utilizada de acuerdo a las etapas de evolución de los jugadores con el tiempo, según ascienden de categoría:



Ésta es una estructura en la que el número de deportista en etapas de iniciación deportiva, se mantiene estable hasta las categorías mayores.

De acuerdo a Sancho (2013) “esta es una estructura en la que hay un gran número de deportistas en etapas de iniciación y que se van perdiendo conforme van creciendo y subiendo de categorías, es la realidad de algunas modalidades en las que el abandono en etapas

formativas acaba haciendo mella en las categorías superiores” por lo que las categorías formativas en algunos casos no cumplen con las expectativas de ser un semillero para el reemplazo generacional de las categorías superiores (p.10).

El porqué de aplicar el coaching deportivo en etapas formativas se da no por la capacidad técnica ya que esta se encuentra en desarrollo, sino debe enfocarse a los aspectos psicológicos que evolucionan mucho más rápido en ellos que en etapas adultas.

De una temporada a otra, los deportistas pueden experimentar cambios básicos y fundamentales para determinar su carrera deportiva.

Para ser efectivos en el uso de la metodología del coaching deportivo en categorías de base se debe considerar al atleta de acuerdo a su categoría como niño o adolescente y trabajar los distintos aspectos que ayudaran a alcanzar los resultados esperados. Los aspectos siguientes importantes:

Motivación e implicación.

Aprendizaje.

Responsabilidad y ejercicio de su capacidad de elección.

Evolución y desarrollo.

Conciencia de uno mismo.

Autoconocimiento.

Autoestima.

Seguridad y confianza.

Estabilidad emocional.

Obtención de valores (esfuerzo, constancia y trabajo).

Es en este desarrollo donde el coaching puede jugar su mayor papel en el deporte de base, sabiendo que su potencial radica en la capacidad que tienen los jugadores para buscar y descubrir las respuestas por sí mismos, por lo que es una herramienta adecuada para trabajar los aspectos mencionados. Conceptos en el coaching como la responsabilidad y el protagonismo sobre la propia vida, las influencias, el cambio y la evolución, el no estancarse y seguir adelante,

los objetivos deseados, positivos, medibles, retadores y alcanzables pero sobre todo el error como base del aprendizaje resultan adecuados para el trabajo con niños en cuanto a desarrollo integral y no solamente como buenos deportistas.

A los profesionales del deporte les preocupa el abandono deportivo en edades escolares que actualmente se está observando y aunque parecería no tener relación con este proyecto, en definitiva juega un papel importante siendo necesario identificar cuáles son las motivaciones por las que los niños y los adolescentes practican una actividad deportiva.

Hay autores (Torregrosa y Cruz, 2007) que realizaron una clasificación de los motivos por los que niños y jóvenes practican actividades deportivas:

Razones intrínsecas: motivos que radican en el propio deportista en la elección de un deporte. Ejemplo: divertirse, el reto, aprender a hacer cosas nuevas.

Motivos sociales: tienen que ver con el entorno. Ejemplo: estar con los amigos, hacer nuevos amigos, evadirse de dónde o con quién debería de estar si no hiciera deporte, pasar un rato con los padres cuando le llevan a entrenar.

Razones extrínsecas: son los motivos externos al deportista y la actividad que realiza. Ejemplo: competir, el reconocimiento externo, el premio, la propia modalidad deportiva, la admiración de los familiares. (p.76)

Tal como lo indica Dosil (2008), “mantenerse en un deporte está relacionado con la orientación que se le da a su práctica, es decir si está orientado a la competición, a la recreación o al desarrollo” (p. 15). Es decir, si la práctica del deporte es a nivel competitivo, la motivación extrínseca del practicante será fundamental en su mantenimiento o abandono del mismo. Con esta motivación externa se da una interna que probablemente será la que adquiera mayor fuerza para continuar en el deporte de competición en los momentos en los que el deportista



atraviase dificultades. Por lo tanto para prevenir el abandono es importante que el proceso formativo de los deportistas centre parte de la atención en reforzar la motivación interna de los niños deportistas, y no potenciar el premio y los resultados competitivos como único motor para practicar el deporte de que se trate.

“Llegando a concluir lo que el coaching deportivo puede aportar al deporte en las categorías formativas de base es hacer que los pequeños y jóvenes deportistas se desarrollen como personas responsables con su vida y sus metas, que sean conscientes de sus elecciones y consecuentes con las acciones que deciden tomar respecto a las metas que ellos mismos desean conseguir” (Dosil, 2008, p.16).

#### 2.2.6 Dificultades del coaching deportivo en categorías de formación

Todo proceso de coaching deportivo enfrenta diferentes dificultades en el desarrollo del programa de categorías formativas, algunas de ellas aún visibles en niveles superiores especialmente en actividades deportivas minoritarias.

Indica Sancho (2013) “el deporte ha evolucionado constantemente y se ha aperturado a incluir programas de preparación mental o psicológica y cada vez más se está considerando un aspecto importante tanto como el desarrollo físico” (p.65).

El coaching en nuestro país ha estado mayormente involucrado en entornos empresariales y ejecutivos. Por lo que el desconocimiento de la aplicación de dicho método no ha permitido su utilización en clubes deportivos, entrenadores, técnicos y deportistas que podrían ser beneficiados con la presencia de un coach, para mejorar el posibilitar el alcance de sus objetivos.

Otra de las dificultades es el factor económico ya que en nuestro medio son muy pocos los deportes que pueden costear un programa especializado de coaching deportivo para la formación de sus atletas, por lo que el coach en algunas ocasiones deberá realizar su trabajo de forma voluntaria bajo el cargo de segundo entrenador, delegado y en

ocasiones será relegado a cargos menos importantes en categorías menos especializadas.

Los fichajes son otro de los problemas que debe de enfrentar el coach, la mayoría de equipos buscan ganar las competencias a toda costa, por lo que los clubes e instituciones deportivas buscan captar el talento de los mejores jugadores disponibles para mejorar su nivel y así alcanzar mejores resultados. Torregoza y Cruz (2007) “el problema con los fichajes es que entonces la herramienta del coaching como método para desarrollar deportistas como personas antes que todo no entran a funcionar adecuadamente y la metodología dista mucho de los que realmente se pretende que sea, por lo tanto prefieren invertir en atletas y no en procesos de formación a largo plazo de competidores integrales” (p. 76).

Un aspecto a considerarse siendo importante es el tipo de comunicación que tienen los entrenadores, es allí donde se puede conocer el modo de operar del coach y del entrenador, se mencionan las siguientes formas:

Modo operante del coach: es que el deportista encuentre sus propias respuestas en su aprendizaje.

Modo operante del entrenador: basado en que será su propia experiencia y conocimientos los que sirvan de base para que el niño aprenda a través de la observación de cómo debe hacerse, repitiendo y mecanizando el gesto técnico.

Por ultimo pero no menos importante es el tiempo, los niños de categorías de formación no cuentan generalmente con una gran disposición de tiempo debido a las múltiples actividades que realizan durante su semana, en muchos casos son los estudios o programas de música, esto por lo tanto limita el proceso de trabajo de coaching deportivo con los jugadores.

Una solución integral a estas situaciones antes mencionadas es incluir el proceso de coaching deportivo dentro del trabajo de entrenamiento en la mayor cantidad de sesiones posibles, también el

capacitar a entrenadores en la forma pedagógica adecuada de aplicación de la técnica del coaching para el mayor aprovechamiento de las sesiones.

#### 2.2.7 Especialidades del coaching para la base de equipos de formación

Para realizar coaching con equipos de formación se debe de fundamentar en lo siguiente: el coaching externo, coaching interno y coach-entrenador.

Coaching externo: es cuando el atleta o los atletas recurren a procesos de entrenamiento fuera de la organización deportiva. En este caso estos buscan un coach para poder realizar una preparación deportiva específica de acuerdo a los objetivos y metas que éstos están buscando alcanzar a corto, mediano y largo plazo. En este proceso la búsqueda de coaching deportivo es un proceso voluntario por parte del atleta y el coach deberá crear los objetivos deportivos de acuerdo a lo solicitado por coachee, su club, selección y con esto se logre un verdadero aporte a la preparación del jugador.

Coaching interno y coach-entrenador: este va enfocado como un servicio que aporta el club, equipo o selección, en este se coloca al coach como un medio independiente en donde incluso puede realizar funciones de entrenador.

En este caso debe de existir una gran madurez por parte de las organizaciones deportivas ya que estas deben de tener claramente la misión y visión del trabajo con las fuerzas básicas, pensando en el desarrollo como persona que deben de tener sus niños y jóvenes deportistas.

Sancho (2013) “al aplicar la metodología del coaching deportivo en niños y adolescentes debemos tomar en cuenta una serie de aspectos para lograr que el proceso sea satisfactorio” (p. 43). Los siguientes aspectos son de vital importancia en el proceso de coaching:

El lenguaje: las ideas y preguntas que se desea plantear al coachee deben de ser adaptadas a su nivel de preparación, lo más importante es conocer al jugador para poder indagar y trabajar la

metodología de lo contrario no se llegará a nada. Y el vocabulario con el que se trabaje debe ser apto en caso de niños o adolescentes, para que comprendan claramente el punto de lo que se desea transmitir durante su entrenamiento.

Formulación de preguntas: durante las edades de la niñez y la adolescencia, el coachee siempre trata de encontrar la respuesta correcta a lo que se le pregunta, este lo ve como si estuviera realizando un examen académico y teme equivocarse. El coach deberá aprender a plantear sus preguntas de manera que el atleta encuentre sus propias respuestas a las interrogantes que se le planteen, sin que éste se concentre en si está correcta o equivocada su respuesta, de esta forma él mismo irá trazando un camino que le permita alcanzar sus objetivos.

Metodología: utilizar una metodología en la cual el coachee se encuentre cómodo de acuerdo a su nivel de madurez y entrenamiento, se debe de realizar una observación y análisis del niño o joven durante la práctica de ejercicios establecidos por el entrenador, por lo que el trabajo de coaching deportivo con niños debe de ser muy directivo porque se facilita el trabajo del coach, de poder guiarles y formar el camino hacia donde se desea que lleguen los deportistas.

Relación con el coachee: desde el inicio el coach debe de crear un ambiente de confianza que sea propicio para la introspección, de esta manera se buscará que el coachee encuentre sus propias respuestas, que las valore y sobre todo que no se desestabilice durante el proceso de entrenamiento.

Intuición del coach: cuando se trabaja con niños esta habilidad en el coach se convierte en una herramienta fundamental para iniciar un proceso de cambio, siendo en estas edades que los niños aun no controlan claramente el planteamiento de sus objetivos, emociones o creencias.

El tiempo: el único que puede planificar este es el coach en base al periodo evolutivo que muestra el niño o el joven a través de los diferentes entrenamientos de su preparación psicológica.

### 2.2.8 La importancia del trabajo por objetivos en el coaching deportivo

Al trabajar por objetivos el coaching deportivo, estamos minimizando los márgenes de error de la aplicación de la metodología, ya que se centra en el trabajo y de esta forma eliminamos interferencias externas que puedan existir como los padres, público, árbitros y pensamientos que limiten su rendimiento. Sancho (2013) “el trabajar con base en objetivos es un pilar fundamental del aprendizaje y la evolución, se debe de hacer conciencia y establecer que las cosas se llevan a cabo en base a alcanzar un objetivo” (p. 67).

Uno de los retos más importantes que el coach debe de experimentar es planificar los objetivos con el jugador, estos deben de poder ser medibles, alcanzables y evaluables para poder alcanzarlos en el tiempo necesario. Esto es de vital importancia cuando el jugador recurre al coaching externo y no al interno de la institución, ya que si no se plantea correctamente no se estará trabajando en base a alcanzar un objetivo positivo para el desempeño del coachee en su ámbito deportivo.

Torregoza y Cruz (2007) “cuando se trabaja con un coach interno o coach-entrenador que solo puede trabajar con los deportistas en los momentos de entrenamiento es necesario seguir cierta metodología” (p. 78). A continuación se describen brevemente dichas técnicas:

Centrarse en que los objetivos se expresen en positivo.

Hacer que los objetivos sean específicos.

Los objetivos deben de poder ser alcanzables por el deportista.

En este caso el trabajo con niños tiene grandes ventajas porque aún están formándose en la vida y desarrollándose como personas, aún no tienen esquemas mentales que le signifiquen algún tipo de limitante acerca de lo que puede o no puede hacer. Sancho (2013) “indica que la técnica ¿de qué pasaría si? es muy funcional en este caso, por medio de está estarán experimentando por si mismos el resultado de sus propias respuestas” (p. 89).

Pero esto no significa que el coach y el coachee sean los únicos involucrados dentro del proceso en donde también juega un papel muy importante la organización deportiva, el club, la selección y los directivos. Por lo que la misión y la visión de la institución deportiva serán fundamentales para la planificación de los objetivos por parte del coach, luego los directivos con quienes se discutirá hacia dónde se desea llevar el proceso de formación en las categorías menores, es importante recordar que se está trabajando con niños o adolescentes no con adultos por lo que el proceso será un proceso largo, es recomendable que cada cierto tiempo se realice un filtro de objetivos para poder medir el proceso de alcance de los mismos.

Por último pero no menos importante es que el coach debe de potenciar la comunicación y dejar en claro al niño o joven, qué es lo que se espera sobre cada uno, a su vez también crear el mismo vínculo entre entrenadores y directivos para que comprendan los objetivos que el jugador está planteándose cumplir obviamente guiado por el coach que ya lo ha asesorado para que sean beneficiosos para todas las partes involucradas.

Sancho (2013) en su opinión acerca del proceso de planteamiento de objetivos en el coaching deportivo afirma “ deben de elaborarse programaciones deportivas que busquen la formación de deportistas de alto rendimiento a largo plazo, y dedicar el esfuerzo con las categorías de base a conseguir su desarrollo integral, el coach tiene la labor, dentro del trabajo con objetivos y creencias, de potenciar que cada niño o adolescente se defina como deportista y consiga la respuesta del tipo de atleta que quiere llegar a ser (p. 26).

El trabajo del coaching deportivo en base a objetivos conlleva enormes beneficios sobre el propio progreso del atleta a nivel deportivo, puesto que se sitúan fácilmente como formadores de su propio futuro, sin olvidar la cantidad de información que reporta a los diferentes profesionales que trabajan con ellos.

### 2.2.9 El descubrimiento de la conciencia y la autoobservación de los atletas en categorías formativas

La experiencia es la que nos permite que podamos meditar y comprender cómo nos sentimos en determinados momentos. En el caso de los niños o adolescentes se debe acelerar este proceso para obtener un futuro rendimiento deportivo, por lo que el trabajo en el desarrollo de la autoobservación y el autoconocimiento, les brindan a los deportistas las posibilidades de crecer pudiendo elaborar estrategias que les ayuden a avanzar.

Gallwey (2006) menciona que una herramienta adecuada en este proceso es “el feedback una técnica que consiste en recopilar información acerca de cómo perciben al atleta en su entorno no solo deportivo sino personal y luego reflejárselo por medio del coach mismo para la corrección en ese preciso momento” (p.32). Lo anterior claramente indica que el trabajo del coach está en la cancha no en una sala de videos puesto que en ese momento puede conseguir resolver correctamente el ejercicio y no días después del evento que está viendo.

Los análisis DAFO (debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades) permiten reforzar el proceso de autoconciencia sobre las habilidades, áreas de mejora y el descubrimiento sobre uno mismo, en este caso se recomienda en deportes de conjunto realizar dinámicas en donde los atletas puedan expresar cómo se perciben los unos a los otros como deportistas. Sancho (2013) menciona una actividad conocida como “imagen de mi yo, la cual trata de analizar como la autoimagen que tenemos cada uno y la que tienen los demás de nosotros mismos no siempre coinciden y abren la puerta a reflexionar sobre qué cualidades tenemos que los demás si ven pero nosotros no” (p. 89).

Trabajando este tipo de actividades logramos que los propios deportistas aprendan sobre sí mismos y también al equipo al que

pertenece, es de gran utilidad para formación de deportistas inteligentes y capaces de tomar decisiones sobre el terreno de juego.

Gallway (2006) en su tesis hace mención de dos sujetos presentes en el deportista “el yo número uno y el yo número dos, el uno es el que controla las acciones constantemente como buenas o malas acciones en el desempeño y dos es el que evoluciona en base a la práctica y la experiencia de la resolución de problemas en las competencias” (p.39). Lo que se debe buscar por medio del coaching es que el número dos sea el que tome el control en las competencias y la única manera de liberarlo es dotando al deportistas de las herramientas adecuadas para que pueda hacerlo.

El proceso de autoobservación de las propias acciones le permitirán al deportista saber cuándo las cosas le están saliendo bien y este trabajo orientará a los niños a que liberen al yo número dos para que se comporte de la forma exitosa que conoce, este proceso obviamente es un proceso largo de preparación individual y actividades dentro del entrenamiento.

#### 2.2.10 Influencia de la personalidad y el carácter en el coaching deportivo

La personalidad es considerada una estructura dinámica de todo ser humano adulto, donde se integran sus diferentes particularidades psíquicas y físicas, las cuales determinan que adquiera una identidad específica que lo diferencia de todas las demás personas.

Según Gordon Allport la personalidad es “la organización dinámica de los sistemas psicofísicos que determina una forma de pensar y de actuar, única en cada sujeto en su proceso de adaptación al medio”.

La personalidad está compuesta por tres rasgos uno cardinal, otro central y finalmente los rasgos secundarios. Los rasgos cardinales son características únicas que dirigen buena parte de las actividades de una persona, los centrales son como la honestidad y la sociabilidad y los secundarios son las que inciden en el comportamiento en muchas menos situaciones y ejercen menos influencia que los rasgos centrales cardinales.



Entre los componentes de la personalidad está el carácter, término proveniente de un vocablo griego que significa cuño, sello y que junto con el temperamento y las capacidades, forma parte del conjunto de propiedades psicológicas de la personalidad.

El carácter representa una forma de las relaciones del hombre con la realidad, abarca tanto el sistema de sus relaciones como la forma de su realización. Platónov define “el carácter como una parte de la estructura de la personalidad en la cual se incluyen solo aquellos rasgos que están lo suficientemente manifiestos y vinculados unos con otros”, por lo tanto el carácter vendría siendo el armazón de la personalidad. El carácter también da como resultado el reflejo de una actitud, siendo la actitud una postura o posición que le sujeto mantiene ante los distintos componentes de la realidad y se expresa en una valoración positiva o negativa.

La actitud se compone de tres componentes: cognoscitivo, afectivo y conductual, los cuales implican un conocimiento del objeto, una valoración afectiva de acuerdo con la impresión que este produce o con su significación en la satisfacción de las necesidades, y una actuación encaminada a un fin siendo este la superación del individuo a lo largo de su vida.

#### 2.2.11 Modificación del carácter del individuo por medio del coaching deportivo

De forma empírica podemos conocer el carácter del individuo y eso es el poder identificar las características esenciales de su manera de actuar en distintas circunstancias, su línea de conducta, que permite excluir lo que es incompatible con ella. El carácter no es determinado genéticamente, se forma en base a las relaciones que establece el hombre con su mundo; por ello, al valorar el carácter de una persona se debe de tener en cuenta la correlación entre lo social significativo y lo personal significativo, que equivale a decir cómo responde a los problemas que se le presentan.

Las motivaciones estables permiten el desarrollo de rasgos caracterológicos, relativamente constantes. Para la formación del

carácter es necesario que se formen también los respectivos motivos de conducta y que se organicen los actos que ayuden a su fijación. Lo anterior se refleja en la organización de los hechos relevantes de vida del sujeto, su modo de vida que implica necesariamente modos de acción que reflejan un tipo de pensamiento, sentimiento y voluntad, siendo estos claves en la formación del carácter del individuo.

Petrovski considera “que existen cuatro sistemas de cualidades o propiedades del carácter que a su vez están determinados por las actitudes fundamentales del sujeto” siendo las siguientes:

La actitud hacia el colectivo y hacia las demás personas por separado. Ejemplo: la bondad, la sensibilidad, la exigencia, la insolencia, el colectivismo, el individualismo.

La actitud hacia el trabajo. Por ejemplo: amor al trabajo, haraganería, escrupulosidad, responsabilidad, negligencia.

La actitud hacia las cosas. Ejemplo: esmero, desorden, orden, descuido, meticulosidad y cuidado.

La actitud del sujeto hacia sí mismo. Ejemplo: orgullo, soberbia, ambición, amor propio, sencillez, modestia, dominio de sí mismo.

El coaching deportivo en su metodología es aplicado cuando se observa un prejuicio o estereotipia que puede considerarse como un anquilosamiento de la actitud. Cuando a lo largo del tiempo la reacción ante el objeto de la actitud no cambia, no se modifica, esta se hace reiterada y fija. Una de las tareas fundamentales del coach consiste en lograr que los jugadores cambien dichas actitudes o prejuicios que existen y que resultan perjudiciales para alcanzar un alto rendimiento, a continuación se exponen algunos aspectos que pueden ayudar a lograr este desempeño.

Cambiar de colectivo: cuando una persona ya tiene una actitud negativa hacia cierto grupo de trabajo es necesario realizar cambios, en este caso si movemos al atleta a donde empiece a identificarse este paulatinamente ira modificando su actitud negativa. Numerosas

investigaciones han demostrado que el colectivo ejerce una influencia positiva sobre el sujeto.

Mantener un contacto reforzado con el objeto de la actitud: que el atleta pueda estar en constante utilización de la actitud que se desea que modifique de esta forma aseguramos su uso a largo plazo hasta que este lo adapte completamente.

Suministrar información: que nuestros atletas tengan alcance la mayor cantidad de educación y tratamiento en la forma de modificar sus actitudes y creando actitudes correctas.

#### 2.2.12 Aspectos emocionales en los jóvenes deportistas

Sancho (2013) indica “las emociones dentro de la metodología del proceso de coaching deportivo en equipos de formación tiene una base primordial en cuanto al desarrollo de futuros deportistas de élite” (p. 90). El niño o joven debe aprender a manejar de la mejor manera sus emociones y transformarles en ese combustible que necesita para lograr alcanzar sus objetivos.

El trabajo del coach en las emociones tiene tres finalidades:

Aprendan a identificarlas correctamente.

Aprendan a gestionarlas, respetándolas.

Amplían su abanico de emociones.

Entre las emociones con las que más debe lidiar el coach deportivo en sus jugadores son: la vergüenza, está generalmente causa bloqueos y evita que se desenvuelvan con libertad y el miedo a no lograr conseguir lo que se ha propuesto, por lo que trata de evitar la situación.

El entorno también conlleva un trabajo preparatorio por parte del coach en donde este debe de identificar nuevamente el triángulo de relaciones entre la institución, directivos, padres de familia y atletas. La rabia es otra emoción importante y que se presenta mucho durante las competencias, generalmente identificadas en situaciones arbitrales o ante provocaciones de los adversarios, por lo que el coach deberá aplicar las herramientas adecuadas para que el jugador aprenda a

canalizarla y evitar las frustraciones de ese momento. Arocas (2013) afirma “en estos casos de manejo de emociones el coach debe de utilizar las técnicas adecuadas de resolución de conflicto, debe empatizar con el niño, no subestimar lo que está sintiendo, mantener la calma y darle tiempo para la reflexión para que todo surta efecto” (p. 100).

#### 2.2.13 Programación neurolingüística y su utilidad en el coaching deportivo

La programación neurolingüística (PNL) empezó a principios de los setenta a través de John Grinder y Richard Bandler, estudiantes de psicología de la Universidad de California. La PNL es una disciplina la cual sirve para tomar conciencia de su estado actual y definición lo más exactamente posible del estado deseado, poniendo los medios para que el coachee de forma paulatina y a su ritmo realice los cambios que él elija.

Bandler (2012) es “una disciplina, técnica o ciencia como la llaman algunos ya que tiene un método desarrollado, que deriva de la observación y posterior aplicación de como personas en distintos ámbitos obtienen resultados satisfactorios” (p. 210).

Esta es una disciplina completamente práctica y que puede ser aplicada al coaching deportivo, a continuación se describirán algunos ejercicios:

##### Sistema representacional (VAK)

Esta técnica consiste en captar, codificar y almacenar la información en nuestro cerebro. Bastida (2013) “se denomina sistema representativo o sistema representacional (SR) y consta de los procesos de ver, oír, sentir, oler y saborear” (p. 78). Los canales visuales, auditivos y cenestésicos son los principales sistemas representativos, utilizamos los sentidos de forma constante aunque de manera inconsciente dependiendo de la actividad que estemos llevando a cabo. Otro método es identificar los movimientos oculares, el movimiento de los ojos permite conocer como las personas organizan sus ideas, se comunican, analizan, hablan y escuchan.

Bastida (2013) “llega a identificar algunas de las características que muestran las personas de acuerdo a si son eminentemente visuales, auditivas o cenestésicas” (p. 79). A continuación una breve descripción de dicha caracterización:

Personas visuales.

Estructura y movimiento corporal: hombros altos, parpadeo rápido, rápidos al hablar y al realizar gestos.

Tono y ritmo de voz: alto, rápido, traduce imágenes.

Respiración: rápida y superficial.

Percepción: da prioridad a lo que ve.

Memoriza: a través de imágenes.

Concentración: aprecia las explicaciones precisas y detalladas, tiene necesidad de ilustraciones.

Personas auditivas:

Estructura y movimiento corporal: se señalan el oído al hablar, se tocan los labios y el mentón.

Tono y ritmo en la voz: se escuchan al hablar.

Respiración: en medio del pecho, en ocasiones suspiran.

Percepción sensorial: prioridad a lo que oye, no siempre mira a su interlocutor.

Concentración: aprecia las explicaciones cortas y sintéticas. Confunden los detalles.

Personas cenestésicas.

Memoriza: aprende mejor por el dialogo que la lectura.

Estructura y movimiento corporal: movimientos lentos, seguros y calmados.

Tono y ritmo de la voz: bajo, despacio, pausado.

Respiración: baja, profunda, lenta y espaciada.

Percepción sensorial: da prioridad a lo que siente o intuye.

Concentración: transforma la información a su manera, percibe esta en relación con sus experiencias.

#### 2.2.14 Técnicas de visualización, entrenamiento y competición

La técnica de visualización es efectiva por que el cerebro no distingue entre lo real y una visualización realmente vivida por él. Bastida (2011) “una visualización efectiva y potente incluirá las modalidades (VAK) más adecuadas e individuales de cada deportista” (p. 56).

Una buena práctica de la visualización debe de llevarse a cabo en un estado de relajación en donde el atleta pueda identificar qué es lo que desea, también elegir una destreza sobre la cual trabajar, mantener la mente concentrada e imaginar el lugar de la competición.

Se recomienda también un estado positivo en donde se emplee el mayor VAK posible, realizar esto ayudara a enseñarle a controlar sus emociones y determinados casos aumentar su fuerza en la aplicación de la técnica de acuerdo al punto de la competencia.

Bastida (2011) “la visualización es una destreza que es adquirida mediante el entrenamiento, al principio algunos deportistas se sentirán cómodos rápidamente, mientras que a otros les resultara difícil representar en sus mentes una sola imagen, o incluso cerrar los ojos” (p. 59).

Los objetivos de la visualización en la práctica deportiva, empieza con el entrenamiento de la estrategia y las destrezas deportivas, luego el mejorar la concentración y canalizar las respuestas emocionales para que este responda de forma adecuada. Como resultado de lo anterior estaremos trabajando a su vez el control donde el atleta domina en su totalidad la forma y el cuándo va utilizar las herramientas de la visualización en su competencia deportiva.

Uno de los aspectos más importantes que no se debe de olvidar es iniciar el proceso de entrenamiento desde lo más sencillo a lo más complejo para poder registrar el proceso de evolución de los atletas dentro de la planificación del alcance de sus objetivos.

### 2.2.15 La metodología de las competencias en los procesos de coaching deportivo

La gestión de resultados a través de competencias se está convirtiendo en una herramienta de gran importancia en la gestión y dirección de personas. Arocas (2009) “se entiende como la gestión del talento un sistema de prácticas relacionadas con las personas en una organización con el objetivo específico y claro del desarrollo profesional (p.109).

Los atletas y la organización deben de tener y compartir los mismos objetivos, en donde estos se vinculen emocionalmente y por lo tanto se genere un sentido de compromiso por alcanzar dichas metas.

Las competencias deportivas deben de definirse siempre en un triple vértice: el conocimiento, las habilidades y las actitudes. Por lo que el coach siempre deberá de tratar de influir en el coachee de manera que sus objetivos y evoluciones se encaminen al desarrollo de estas capacidades, de esta forma se asegurará que los atletas mantengan un proceso activo en la mejora de su rendimiento.

La captación de talento deportivo es parte fundamental de dicha metodología, en donde buscan las instituciones o clubes deportivos tener un proyecto sólido el cual atraiga a los mejores deportistas y por lo tanto mejorar sus resultados de competencia. Arocas (2009) en este caso hace mención “cada organización, cada deporte, debe buscar su propio inventario por competencias que le permita perseguir el éxito de su semillero y de los profesionales que trabajan con él. Con esto la organización conseguirá ajustar sus esfuerzos en línea con las prácticas de gestión del talento que mejor consiguen los resultados excelentes” (p. 110).

### 3. Marco Metodológico

#### 3.1 Objetivos

##### 3.1.1 Objetivo general

Demostrar que el coaching deportivo es una herramienta efectiva, para mejorar el rendimiento psicológico de los jugadores de baloncesto federados en el entrenamiento deportivo.

##### 3.1.2 Objetivos específicos

3.1.2.1 Crear un proceso de preparación psicológica a través del coaching deportivo que permita la optimización del rendimiento del atleta.

3.1.2.2 Trabajar la metodología de coaching deportivo aplicando los fundamentos de la psicología del deporte, como un medio para el rendimiento en la preparación psicológica.

3.1.2.3 Evaluar el proceso de preparación psicológica por medio del coaching deportivo durante el desarrollo del plan de entrenamiento.

#### 3.2 Hipótesis

El coaching deportivo es un medio eficaz que mejora el rendimiento deportivo de los basquetbolistas a través de la preparación psicológica y optimiza el rendimiento psicológico con mejores resultados de los jugadores en las competencias.

##### 3.2.1 Variables

###### 3.2.1.1 Independiente

Coaching deportivo como medio de desarrollo psicológico en basquetbolistas.

###### 3.2.1.2 Dependientes

Diseño, aplicación y evaluación de un plan de entrenamiento.

El entrenamiento psicológico.

Mejoramiento del rendimiento deportivo a través de la optimización del rendimiento psicológico.

Mejoramiento de los resultados de competencia.



### 3.3 Indicadores

Entrenamiento sin preparación psicológica.

Ausencia de un programa de preparación psicológica.

Resultados de competencia.

### 3.4 Fuentes de información

La información fue recolectada de las siguientes fuentes:

Atletas seleccionados de la categoría cadetes en rama masculina, pertenecientes a las Asociaciones Departamentales de Sacatepéquez y Guatemala.

Bibliografía de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–.

Biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Bibliografía electrónica especializada en coaching deportivo.

Las técnicas e instrumentos aplicados.

### 3.5 Tratamiento de la información

La información fue recolectada por medio de la observación, análisis bibliográficos, pruebas de evaluación psicológicas, para la realización de la planificación, organización y la respectiva distribución de las actividades de investigación.

Parte fundamental fue la aplicación de las mediciones físicas, análisis de resultados deportivos y evaluaciones psicológicas, que se realizaron en fechas determinadas que permitieron medir los avances y aplicar las medidas necesarias para alcanzar los resultados deseados.

Se llevó a cabo una metodología que permitió un desarrollo progresivo, controlado y evaluado en las áreas psicológica, física y deportiva que evidenció un incremento efectivo en las áreas antes mencionadas en los atletas.

## 4. Marco Operativo

### 4.1 Técnicas de recolección de datos

Las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos durante la investigación han sido seleccionadas de acuerdo al tipo de información que se desea obtener del grupo de estudio, siendo las siguientes:

Observación: fue de gran utilidad para la elaboración de diagnóstico y calificaciones. Toda la información observable.

Análisis bibliográficos: se utilizaron informes, libros especializados en psicología deportiva y en coaching deportivo.

Pruebas de evaluación psicológica: aplicadas para obtener los datos de cada uno de los participantes del proyecto de investigación.

Los instrumentos de investigación utilizados son: anotaciones y apuntes, fichas, control de competencia, test de evaluación física y los test psicológicos.

La metodología aplicada durante el proceso de investigación del estudio fue la siguiente:

Ubicar las fuentes de información.

Selección de las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Realización del trabajo de campo.

Procesamiento de la información y análisis.

La importancia de los pasos anteriores era poder llevar un control del proceso del marco metodológico para que la investigación pudiera realizarse adecuadamente y de esta forma evitar que aspectos no previstos pudieran invalidar o retrasar el trabajo.

### 4.2 Fuentes de datos

#### 4.2.1.1 Directa

Atletas seleccionados de categoría cadetes pertenecientes a la Asociación Departamental de Baloncesto de Guatemala y Sacatepéquez, mediante test de evaluación.

#### 4.2.1.2 Indirecta

Bibliografía de la Escuela de Ciencias y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–.

Biblioteca de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Biblioteca personal.

#### 4.2.1.3 Electrónica

Internet.

### 4.3 Trabajo de campo

El trabajo de campo consistió en la recolección de datos de las evaluaciones aplicada a los grupos, los cuales surgieron a través del contacto directo e indirecto con los jugadores que integran la población de estudio ubicados en los centros de entrenamiento, la cual estuvo organizada en siete fases:

Consulta de fuentes bibliográficas especializadas en psicología deportiva y coaching deportivo. Y las derivadas de la observación.

Se realizó una batería de pruebas físicas en una fase inicial, intermedia y final para medir el desarrollo de dichas capacidades.

Observación sistemática de los grupos de investigación.

Elaboración de los test psicológicos.

Aplicación directa de los test psicológicos a los involucrados en el estudio.

Evaluación de los datos obtenidos de los instrumentos de investigación.

Análisis e interpretación de los resultados.

### 4.4 Procesamiento de la información

#### 4.4.1 Sistema de la información

La información tuvo su punto de partida en la observación y la aplicación del test de evaluación, de esta forma se determinó la efectividad de la metodología del coaching deportivo en la preparación psicológica de los jugadores de baloncesto para mejorar el rendimiento de los mismos en las competencias. La información se organizó por medio de los programas de Word y Excel.

## 4.5 Gráfico de Gantt

### 4.5.1 Cronograma de actividades realizadas

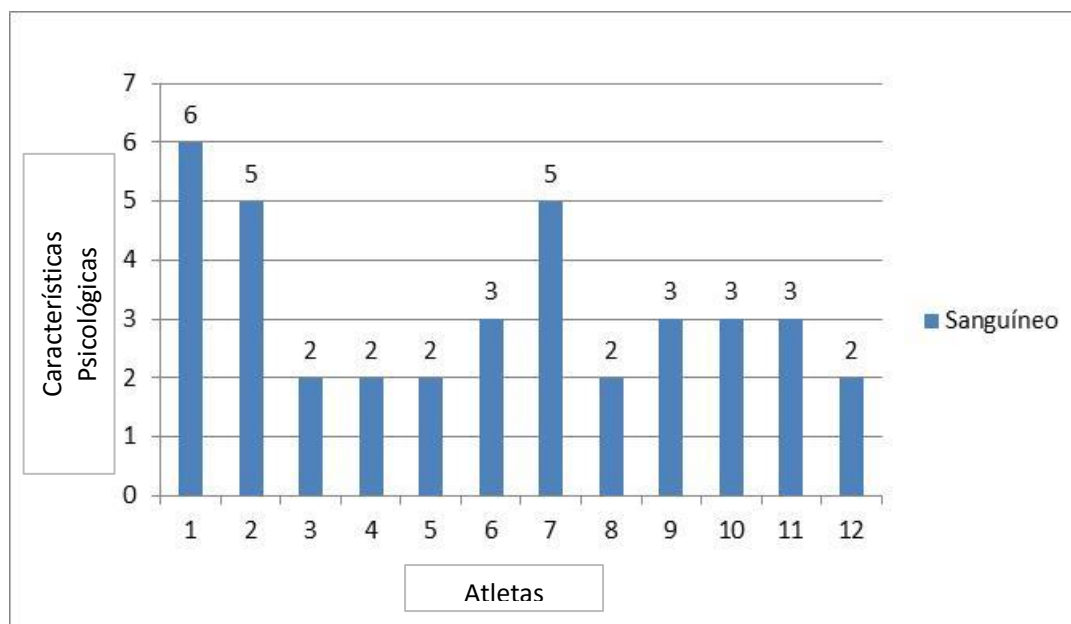
Actividades 2015	Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Selección del tema																																				
Elaboración de proyecto																																				
Aprobación del proyecto de tesis																																				
Cartas de entendimiento entre instituciones																																				
Revisión y selección de teorías																																				
Análisis de teorías																																				
Marco teórico																																				
Observación de grupos de trabajo																																				
Control de competencias																																				
Test de evaluación física																																				
Aplicación inicial de test psicológicos																																				
Recopilación de datos de evaluaciones psicológicas																																				
Análisis de datos de evaluación inicial																																				
Aplicación intermedia de test psicológicos																																				
Recopilación de datos de la segunda																																				



## 5. Análisis e Interpretación de Resultados

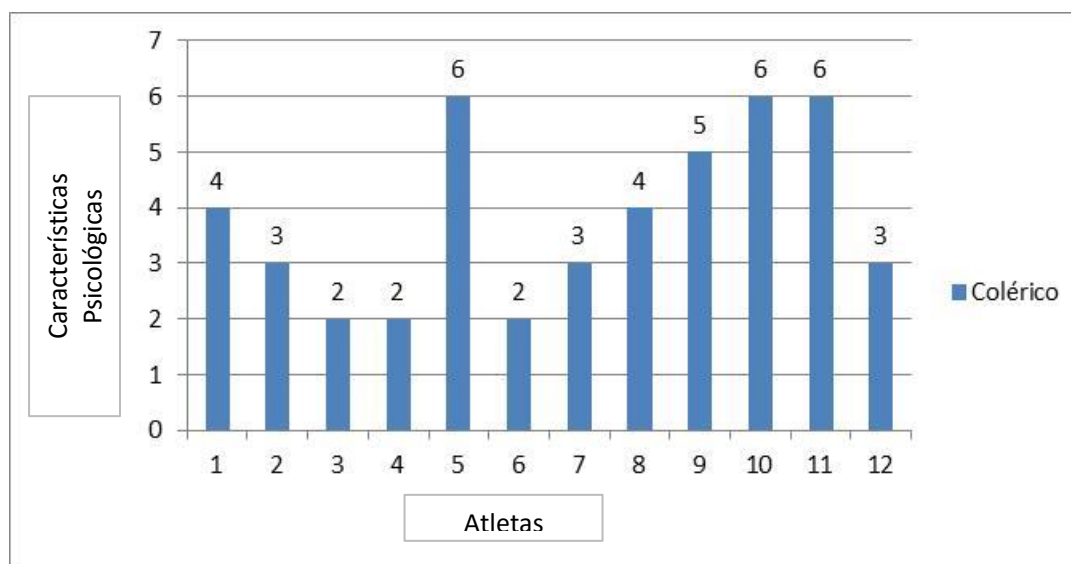
### 5.1 Tendencias temperamentales

Gráfica No. 1.



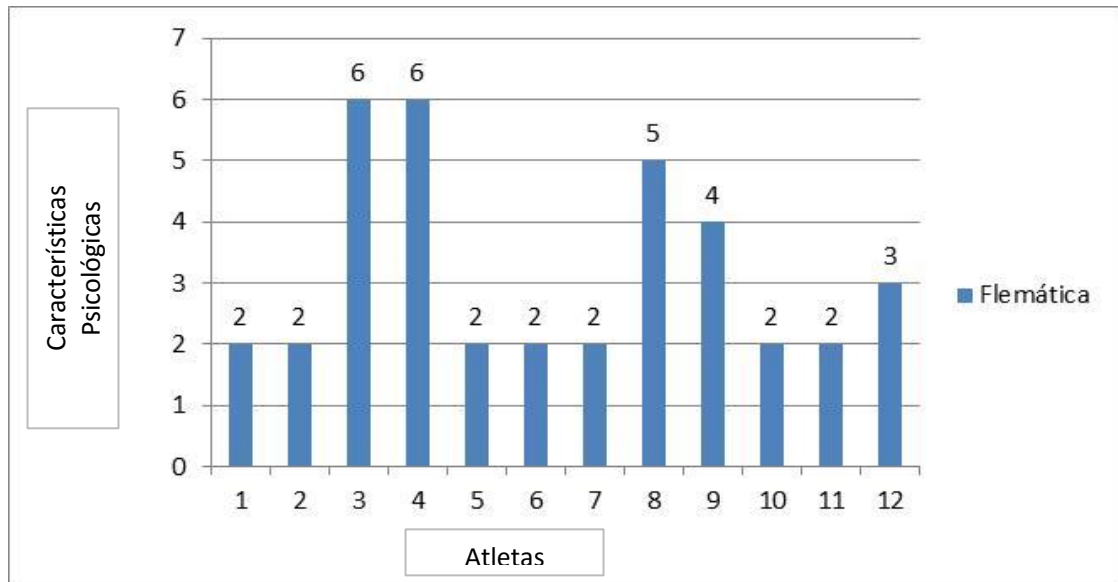
En la gráfica siguiente, se puede observar a los jugadores del departamento de Sacatepéquez que a través de una batería de test psicológicos reflejan sus tendencias temperamentales sanguíneas en su personalidad. Véase en anexos tabla temperamental del sanguíneo.

Gráfica No. 2.



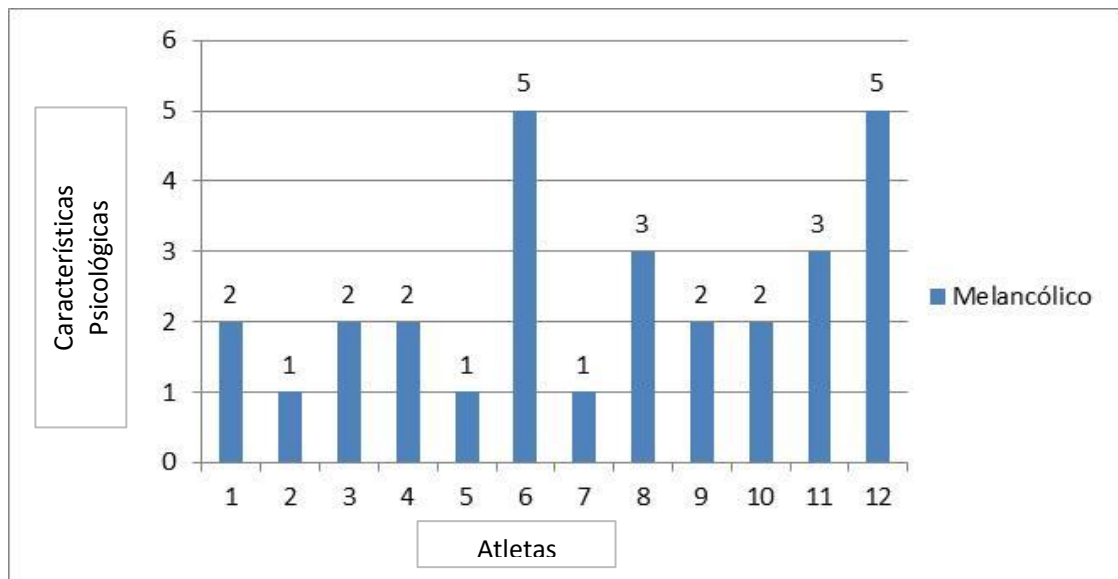
En esta gráfica se aprecian altos niveles en las tendencias temperamentales coléricas en los jugadores de baloncesto de Sacatepéquez de acuerdo al test aplicado. Véase en anexos tabla temperamental del colérico.

Gráfica No. 3.



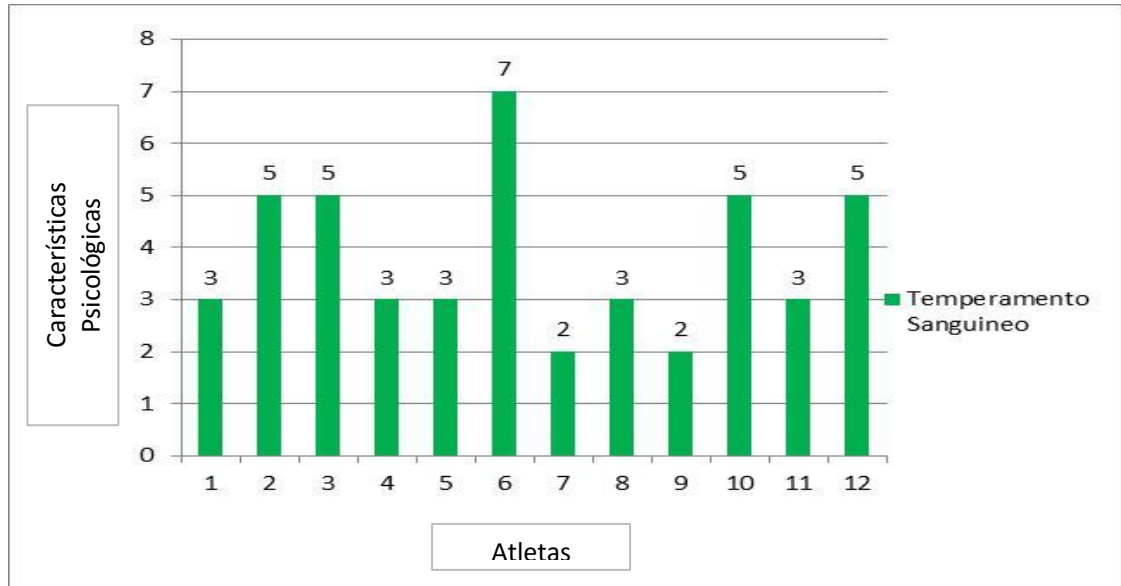
En la representación gráfica se muestra los niveles de tendencia temperamental flemática en los jugadores de la selección de Sacatepéquez de acuerdo a la evaluación realizada. Véase en anexos tabla temperamental del flemático.

Gráfica No. 4.



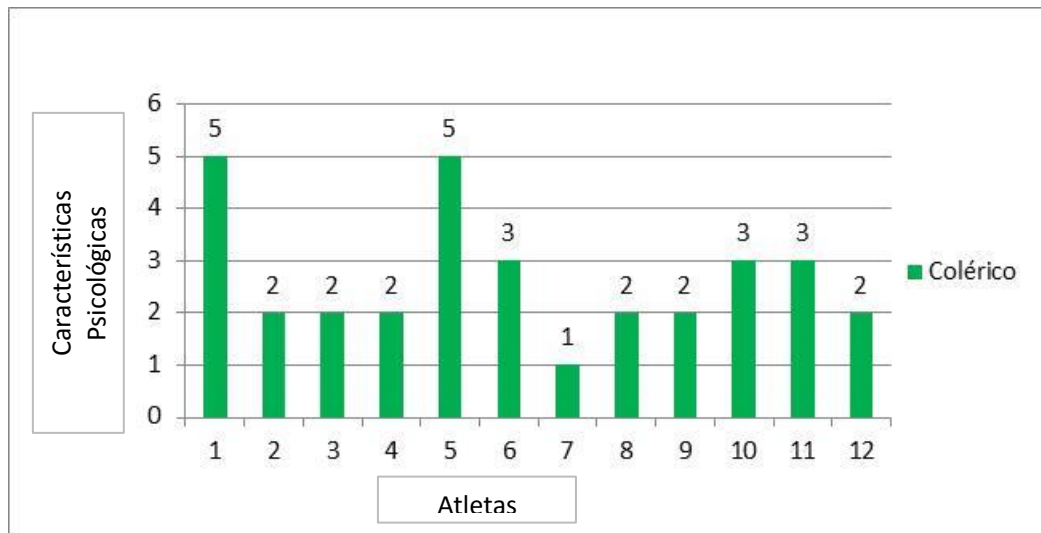
Se puede observar en esta gráfica a los seleccionados departamentales de Sacatepéquez y sus tendencias hacia el melancolismo de acuerdo al test aplicado a los mismos siendo en su mayoría relativamente bajos. Véase en anexos tabla temperamental del melancólico.

Gráfico No. 5.



En la representación gráfica siguiente se puede observar una tendencia temperamental sanguínea de nivel intermedio en su mayoría en los jugadores de la selección del departamento de Guatemala de acuerdo al test aplicado. Véase en anexos tabla temperamental del sanguíneo.

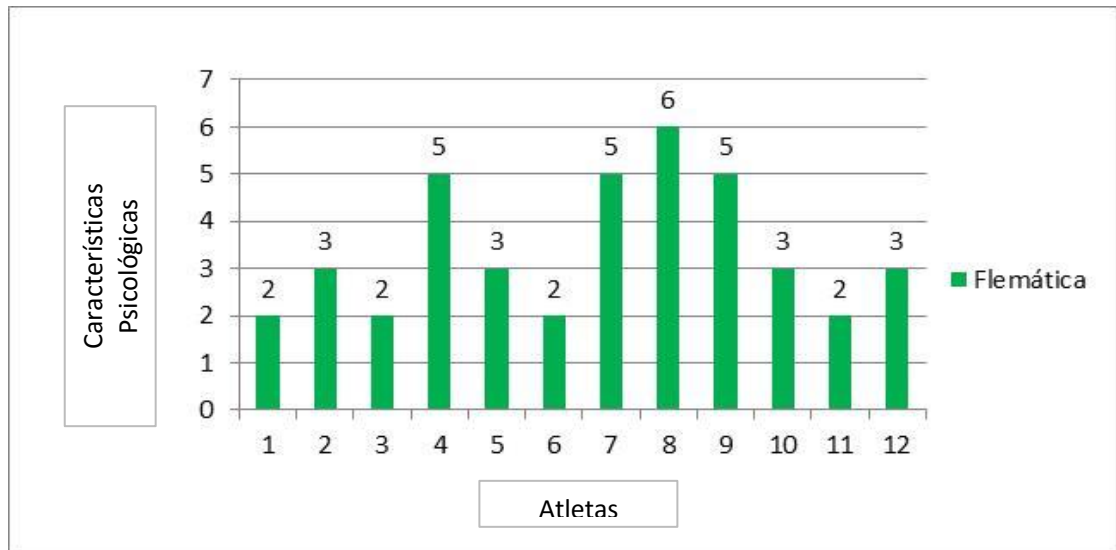
Gráfico No. 6.





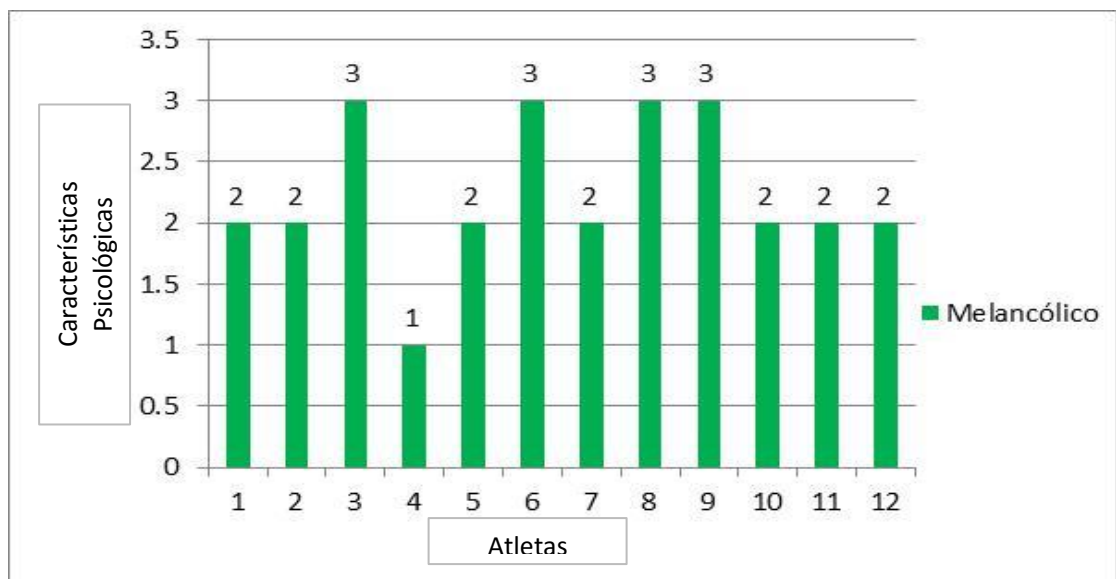
Se muestra en la siguiente gráfica la tendencia temperamental colérica de los seleccionados departamentales de Guatemala de acuerdo a la aplicación de la evaluación en los mismos. Véase en anexos tabla temperamental del colérico.

Gráfica No. 7.



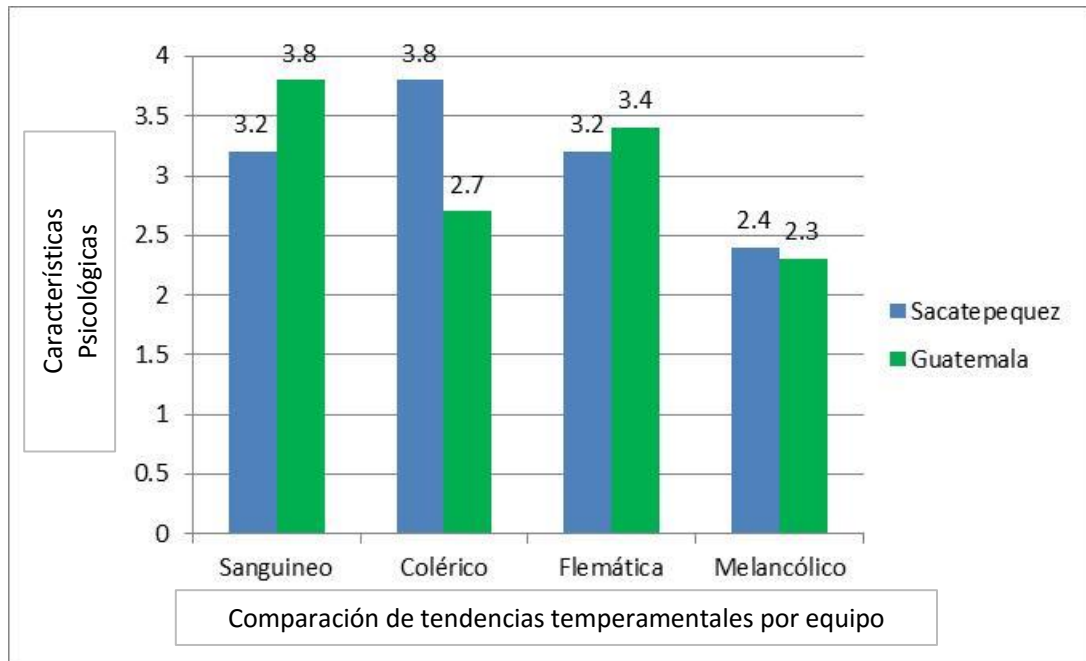
Se observa en la siguiente gráfica una tendencia temperamental flemática elevada de acuerdo a la evaluación aplicada a los jugadores del departamento de Guatemala. Véase en anexos tabla temperamental del flemático.

Gráfica No. 8.



En esta gráfica se expresa una baja tendencia temperamental al melancolismo de acuerdo al test aplicado a los seleccionados del departamento de Guatemala. Véase en anexos tabla temperamental del melancólico.

Gráfica No. 9.



La siguiente gráfica representa una comparación entre las tendencias temperamentales existentes en los integrantes de ambos equipos, en el caso del departamento de Guatemala se observa una mayor estabilidad general con un grado mayor en las características de sanguinidad y minoría en la melancolía.

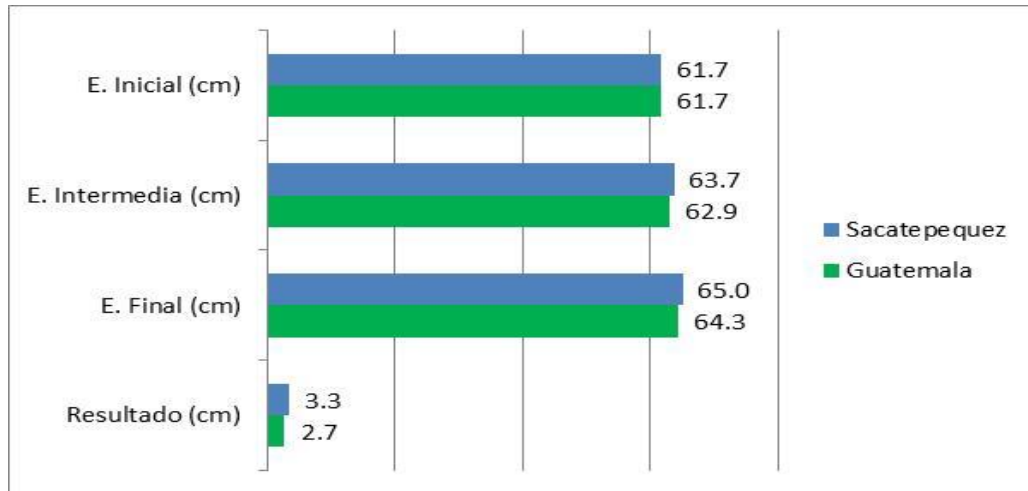
Por otro lado en los jugadores de Sacatepéquez se aprecia un grado elevado en el temperamento colérico y un bajo en el de la melancolía lo cual es positivo de igual forma en niveles de competencia.

Se muestra un grado de similitud en el temperamento flemático el cual en baloncesto es determinante y evidente en jugadores de buen rendimiento en competencias, esto puede marcar un factor claro en el alcance de buenos resultados en los eventos principales en los que estos seleccionados tienen participación.

## 5.2 Pruebas físicas

Gráfica No. 10.

Test de salto vertical.



La gráfica refleja los resultados de la aplicación de un test de salto vertical, está fue realizada a los equipos en tres ocasiones una inicial, otra intermedia y la final, progresivamente se puede observar el aumento del departamento de Sacatepéquez esto debido al trabajo progresivo con los jugadores pudiendo superar al terminar a los seleccionados de Guatemala aproximadamente por tres centímetros en promedio.

Gráfica No. 11.

Test de agilidad en zona.

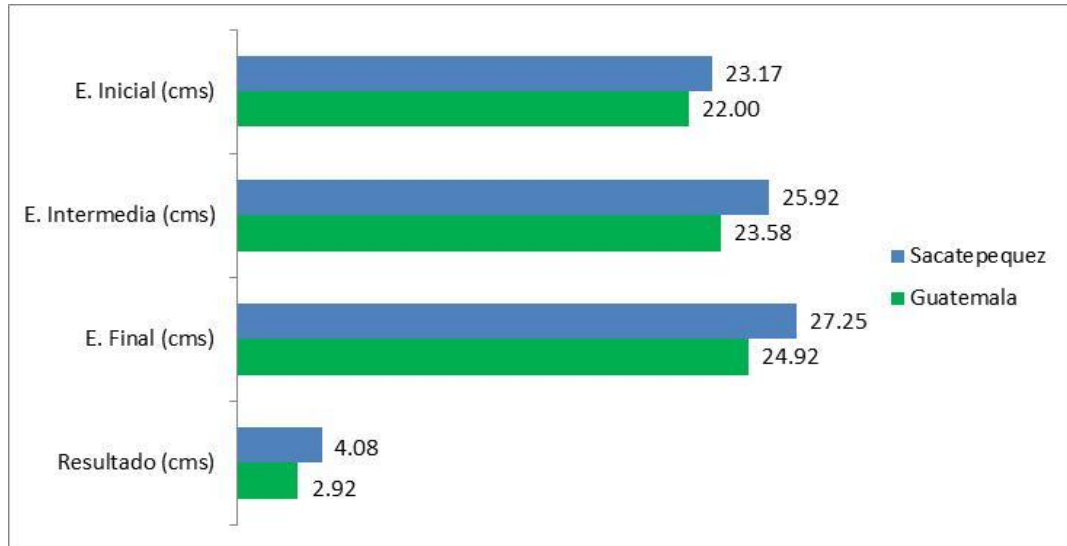


Se aplicó un test de agilidad en zona en tres diferentes ocasiones a los equipos participantes, esto progresivamente de acuerdo al trabajo de tren inferior realizado en Sacatepéquez, se pudo disminuir el tiempo de recorrido

del área logrando en la etapa final el poder superar al departamento de Guatemala en un porcentaje relativo muy bueno en los resultados.

Gráfico No. 12.

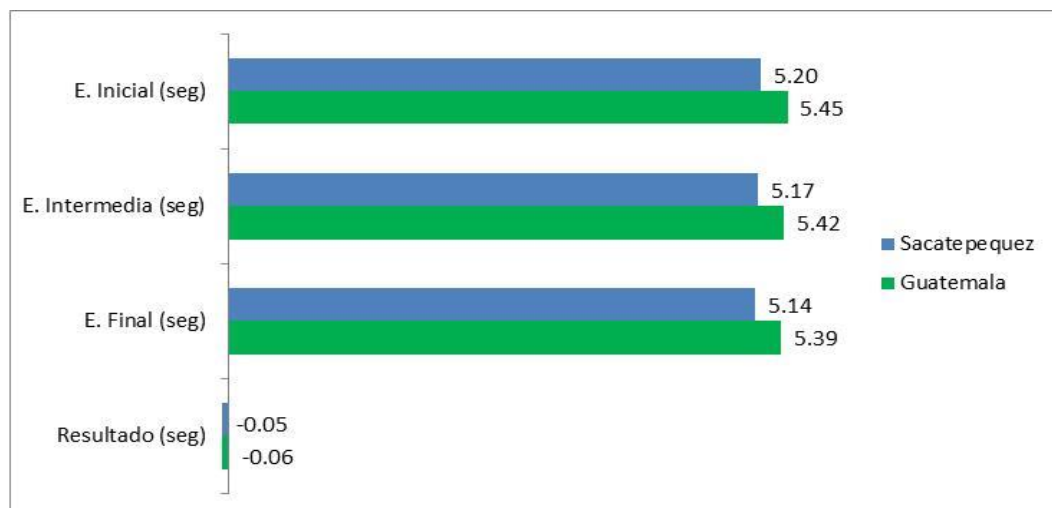
Test de flexión profunda del tronco.



En este caso se llevó a cabo un test de flexión profunda del tronco el cual fue desarrollado a cada uno de los jugadores de las selecciones participantes en tres diferentes ocasiones, en este caso el promedio de cada equipo refleja que el departamento de Sacatepéquez supera desde el inicio al de Guatemala y existe un aumento progresivo de dicha capacidad en cada etapa hasta el resultado final.

Gráfico No. 13.

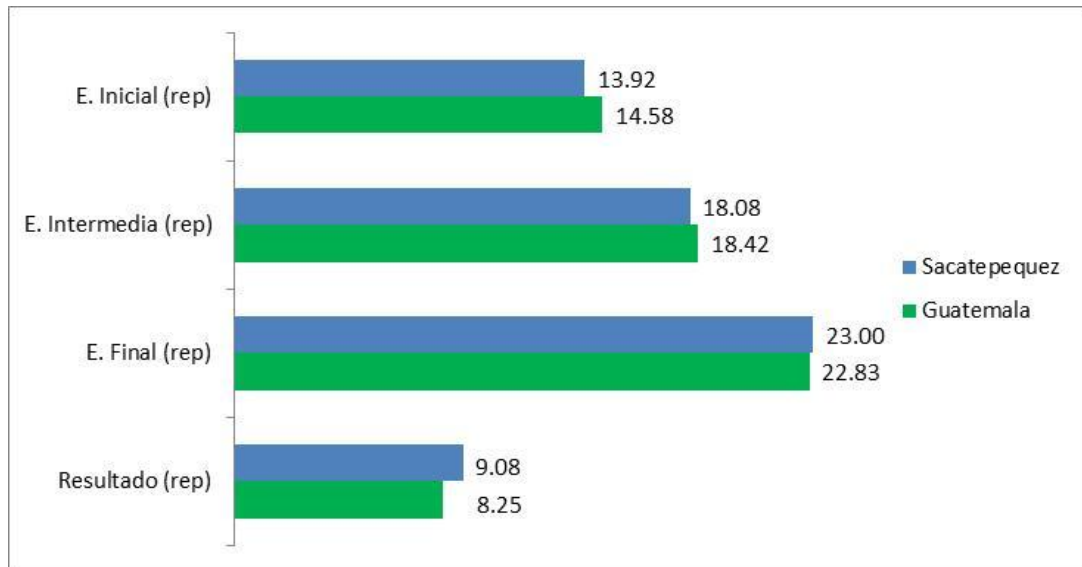
Sprint de  $\frac{3}{4}$  de pista.



Aplicando la evaluación de Sprint de  $\frac{3}{4}$  de cancha se puede observar en la siguiente gráfica que en este test el porcentaje mayor de eficiencia por equipo es para el departamento de Sacatepéquez superando a Guatemala durante las tres mediciones aplicadas, es importante mencionar que los jugadores de la capital poseían mayor peso y estatura por lo que en cierta parte esto es clave en el factor de desplazamiento.

Gráfico No. 14.

Test de press de banca.



Los resultados presentados en esta gráfica muestran los porcentajes de mejoría que obtuvieron los dos equipos evaluados en press de banca, se observa que progresivamente el equipo de Sacatepéquez se fue emparejando en niveles de fuerza de extremidades superiores con el de Guatemala, he incluso al final se alcanzó un resultado relativo de mejoría mayor que los capitalinos luego de un proceso de trabajo de desarrollo progresivo de la fuerza.

### 5.3 Resultados deportivos

En la primera etapa de estudio se obtuvieron los resultados del clasificatorio regional en el cual participaron los equipos, en este caso no hubo aplicación de la metodología del Coaching deportivo ya que fue una observación general sobre el estado actual de ambos en la competencia.

En dicha oportunidad el departamento de Guatemala obtuvo el primer lugar, Chimaltenango el segundo y Sacatepéquez el tercero.

Posteriormente se realizó el acercamiento a los equipos participantes en donde se evaluó en tres ocasiones a los seleccionados pudiendo se obtener datos importantes como la fabricación de un expediente psicológico y aplicación de pruebas físicas. Es de vital importancia mencionar que al departamento de Sacatepéquez fue el grupo de estudio en él se utilizaron las técnicas de coaching deportivo lo cual al final potenció mejores resultados en ellos.

En la etapa final los equipos de estudio llegaron a los juegos nacionales en donde participaron las ocho mejores selecciones del país, el seleccionado de Sacatepéquez nunca había logrado llegar a las etapas finales de dicha categoría obteniendo al final un cuarto lugar, mientras que Guatemala alcanzó nuevamente el primer lugar de forma invicta esto es en consecuencia de su mayor preparación técnica y táctica ya de varios años. Para poder observar de una forma más detallada los resultados se adjuntan las tablas de posiciones, puntajes, diferencias y pruebas físicas en los anexos.

## 6. Conclusiones

La metodología del coaching deportivo es eficaz para la preparación psicológica de deportistas, en este caso jugadores de baloncesto, ya que éstos a través de un proceso planificado adquieren las capacidades necesarias para la resolución de las diferentes situaciones internas o externas que puedan enfrentar durante las competencias y que puedan afectar su rendimiento. A su vez también es una herramienta que les permite a los entrenadores conocer los temperamentos de sus jugadores y poder aplicar las formas adecuadas de entrenamiento a cada uno, para potenciar sus capacidades dentro de entrenamientos y enfrentamientos importantes.

La técnica aplicada al equipo de estudio por medio del coaching fue eficaz, ya que no únicamente se enfocó el trabajo en la parte psicológica sino también en la parte física, siendo éste el verdadero éxito del método por medio del cual se logra aumentar el rendimiento deportivo de una forma integral, por lo que los atletas participantes fueron beneficiados para obtener mejores resultados en sus competencias principales.

Existió la necesidad de realizar el estudio porque actualmente las Asociaciones Departamentales de Baloncesto de Guatemala, no contaban con un proceso de entrenamiento en la preparación psicológica de sus seleccionados representativos, por lo tanto se presentó el coaching deportivo como una herramienta de entrenamiento para trabajar dicha capacidad y de esta forma mejorar los resultados de competencia de los atletas, en los campeonatos más importantes del país como lo fueron los juegos nacionales.

## 7. Recomendaciones

Se recomienda que las entidades deportivas promuevan el uso de la psicología deportiva, para poder ayudar a los atletas a desarrollar sus capacidades emocionales y temperamentales de la forma correcta, para que éstos puedan alcanzar mejores resultados en sus competencias más importantes.

Se requiere que se continúe con el trabajo estructurado de entrenamiento con la metodología del coaching deportivo, con los equipos departamentales seleccionados para que los beneficios que obtuvieron con su aplicación no se pierdan.

Es indispensable que las Asociaciones Departamentales en las diferentes ramas deportivas, motiven a sus entrenadores a capacitarse en el uso de las técnicas adecuadas para el desarrollo de las capacidades emocionales de los deportistas, pudiendo de esta manera minimizar los factores que puedan mermar el alcanzar un buen rendimiento deportivo, en competencias principales.

Se propone que los futuros egresados de la Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física y el Deporte –ECTAFIDE–, produzcan investigaciones que continúen innovando nuevas metodologías del entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo de los atletas representativos tanto a nivel nacional como internacional.



## 8. Referencias Bibliográficas

- Alaminos, Bastida, Sancho. (2013). *Coaching Deportivo*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Atehortua, J., & Rico, D. (2006). *Formación de equipos de alto rendimiento a partir del Coaching*. (Tesis de grado). Colombia: Universidad de Medellín.
- Caby, F. (2004). *El Coaching*. España: De Vecchi.
- Cantera, J. (2003). *Coaching. Mitos y realidades*. España: Pearson Education.
- Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento psicológico en el deportista*. España: De Vecchi.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: McGrawHill.
- Fernández, G. (2002). *Talento directivo. Como medirlo y desarrollarlo*. España: Prentice Hall.
- Gallwey, W.T. (2006). *El Juego interior del tenis*. España: Sirio.
- García, J. & Mora, J.A. (2000). *Psicología a la actividad físico-deportiva*. España: Pirámide.
- Garrat, T. (2007). *Excelencia deportiva*. España: Paidotribo.
- Girod, A. (2007). *Tenis. Entrenamiento de la fuerza mental*. España: Tutor.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching Deportivo: juega y gana el partido de tu vida dentro y fuera de la cancha*. España: Fútbol del Libro.
- Hiram, M. & Valdez, Casal. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: Publicaciones INDE.
- Jackson, P. & Delehanty, H. (2007). *Canastas sagradas*. España: Paidotribo.
- Launer, V. (2007). *Coaching. Un camino hacia nuestros éxitos*. España: Pirámide.
- Luna-Arocas, R. & Camps, J. (2008). *Los recursos humanos en España. Análisis a través de las prácticas de alto rendimiento de recursos humanos*. España: Paidotribo.
- Luna-Arocas, R. (2010). *El líder no nace.... ¡Se hace! Viaje hacia el talento*. España: Obelisco.
- O'connor, J. & Lages, A. (2005). *Coaching con PNL*. España: Urano.

- Olivera, A. (2006). El Coaching deportivo como herramienta de apoyo para elevar el grado de compromiso y motivación. Tesis de Postgrado. Universidad Interamericana para el desarrollo. México.
- Pérez, J. & Gómez, S. (2007). Coaching o mentoring como métodos a utilizar en el departamento de recursos humanos. Tesis de grado. Universidad de San Carlos de Guatemala. Guatemala.
- Villalonga, J. (2003). Coaching directivo: desarrollando el liderazgo. Fundamentos y práctica del Coaching. España: Ariel.
- Waner, J. (2003). Coaching: valoración de la eficacia del entrenador. España: Centro de Estudios Ramón Araces.
- Whitmore, J. (2003). Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas. España: Paidós Ibérica.
- Zeus, P. & Skiffington, S. (2012). Coaching en el trabajo. España: McGrawHill.
- E-Grafías:
- Alaminos, J. (2011). ¿Por qué ser o tener un coach deportivo? Asociación Española de Coaching Deportivo. Recuperado el 03 de abril de 2015, en <http://aencode.es/articulos/48-por-que-ser-o-tener-un-coach-deportivo.html>
- Gutiérrez D. y Scheele S. (2013). Anatomía del coaching deportivo. Recuperado el 03 de abril de 2015, en <http://coachingdeportivo.com/wp-content/uploads/2013/02/anatomía-del-coaching-deportivo.pdf>.

## 9. Anexos

### Tabla de control del rendimiento en competencias

Equipo A						
Departamento de Guatemala						
Competencia Fase Regional						
Sede Antigua Guatemala						
Rivales	No. De Partido	Partido	PF	PC	Pts.	Posiciones finales del evento
Sacatepéquez	1	Guatemala vs Sacatepéquez	85	75	2	Tercero
Chimaltenango	2	Guatemala vs Chimaltenango	90	80	2	Segundo
Escuintla	3	Guatemala vs Escuintla	86	45	2	Cuarto
Quiche	4	Guatemala vs Quiche	100	55	2	Quinto
Equipo B						
Departamento de Sacatepéquez						
Competencia Fase Regional						
Sede Antigua Guatemala						
Rivales	No. De Partido	Partido	PF	PC	Pts.	Posiciones finales del evento
Guatemala	1	Sacatepéquez vs Guatemala	75	85	1	Primero
Chimaltenango	2	Sacatepéquez vs Chimaltenango	74	75	1	Segundo
Escuintla	3	Sacatepéquez vs Escuintla	80	60	2	Cuarto
Quiche	4	Sacatepéquez vs Quiche	75	58	2	Quinto

Estadísticas Guatemala: Total de puntos a favor     361      
 Total de puntos en contra   255    
 Total de puntos obtenidos     8    

Estadísticas Sacatepéquez: Total de puntos a favor     304      
 Total de puntos en contra   278    
 Total de puntos     6

Evaluación física						
Salto vertical						
Equipo A						
Orden	Atleta	E. Inicial (cm)	E. Intermedia (cm)	E. Final (cm)	Resultado (cm)	Asistencia
1	1	66	68	69	3 cm	100%
2	2	60	63	65	5 cm	90%
3	3	65	66	67	2 cm	100%
4	4	60	62	63	3 cm	95%
5	5	58	60	62	4 cm	100%
6	6	61	63	65	4 cm	95%
7	7	62	64	65	3 cm	95%
8	8	61	63	65	4 cm	100%
9	9	57	60	61	4 cm	90%
10	10	65	67	68	3 cm	100%
11	11	60	62	63	3 cm	90%
12	12	65	66	67	2 cm	100%

Evaluación física						
Salto vertical						
Equipo B						
Orden	Atleta	E. Inicial (cm)	E. Intermedia (cm)	E. Final (cm)	Resultado (cm)	Asistencia
1	1	65	66	67	2 cm	95%
2	2	66	66	68	2 cm	100%
3	3	63	64	65	2 cm	95%
4	4	58	60	61	3 cm	90%
5	5	65	66	67	2 cm	100%
6	6	63	64	65	2 cm	100%
7	7	56	58	60	4 cm	100%
8	8	62	63	64	2 cm	100%
9	9	58	60	62	4 cm	100%
10	10	63	64	66	3 cm	90%
11	11	60	62	63	3 cm	95%
12	12	61	62	64	3 cm	100%

Evaluación física					
Agilidad de la zona					
Equipo A					
Orden	Atleta	E. Inicial (seg)	E. Intermedia (seg)	E. Final (seg)	Asistencia
1	1	10,80	10,78	10,76	100%
2	2	10,85	10,82	10,80	90%
3	3	11,00	10,58	10,55	100%
4	4	10,92	10,90	10,88	95%
5	5	10,84	10,82	10,80	100%
6	6	11,05	11,03	11,00	95%
7	7	10,83	10,80	10,79	95%
8	8	11,80	11,77	11,75	100%
9	9	10,95	10,90	10,88	90%
10	10	11,00	10,98	10,96	100%
11	11	11,21	11,19	11,15	90%
12	12	10,46	10,44	10,43	100%

Evaluación física					
Agilidad de la zona					
Equipo B					
Orden	Atleta	E. Inicial (seg)	E. Intermedia (seg)	E. Final (seg)	Asistencia
1	1	10,86	10,85	10,83	95%
2	2	11,05	11,00	10,98	100%
3	3	11,20	11,15	11,10	95%
4	4	10,83	10,80	10,79	90%
5	5	10,80	10,79	10,77	100%
6	6	11,10	11,08	11,05	100%
7	7	11,15	11,12	11,09	100%
8	8	10,90	10,88	10,86	100%
9	9	10,91	10,89	10,87	100%
10	10	11,10	11,08	11,05	90%
11	11	11,30	11,25	11,23	95%
12	12	10,88	10,87	10,85	100%

Evaluación física						
Flexión profunda del tronco						
Equipo A						
Orden	Atleta	E. Inicial (cms)	E. Intermedia (cms)	E. Final (cms)	Resultado (cms)	Asistencia
1	1	22	25	28	6	100%
2	2	20	24	26	6	90%
3	3	22	25	27	5	100%
4	4	21	24	25	4	95%
5	5	24	25	26	2	100%
6	6	23	24	26	3	95%
7	7	26	29	30	4	95%
8	8	25	28	29	4	100%
9	9	23	26	27	4	90%
10	10	24	27	28	4	100%
11	11	21	24	25	4	90%
12	12	27	30	30	3	100%

Evaluación física						
Flexión profunda del tronco						
Equipo B						
Orden	Atleta	E. Inicial (cms)	E. Intermedia (cms)	E. Final (cms)	Resultado (cms)	Asistencia
1	1	23	25	26	3	95%
2	2	22	23	25	2	100%
3	3	25	26	28	3	95%
4	4	22	23	25	3	90%
5	5	21	22	23	2	100%
6	6	23	24	25	2	100%
7	7	24	26	26	2	100%
8	8	23	24	25	2	100%
9	9	23	25	26	2	100%
10	10	18	20	22	4	90%
11	11	21	23	24	3	95%
12	12	19	22	24	5	100%

Evaluación física					
Sprint de ¼ de pista					
Equipo A					
Orden	Atleta	E. Inicial (seg)	E. Intermedia (seg)	E. Final (seg)	Asistencia
1	1	4,78	4,77	4,76	100%
2	2	4,87	4,85	4,84	90%
3	3	5,00	4,96	4,95	100%
4	4	4,90	4,88	4,87	95%
5	5	4,85	4,83	4,80	100%
6	6	5,10	5,05	5,00	95%
7	7	5,13	5,10	5,08	95%
8	8	5,20	5,16	5,14	100%
9	9	5,80	5,75	5,72	90%
10	10	5,00	4,98	4,95	100%
11	11	5,86	5,83	5,80	90%
12	12	5,86	5,83	5,78	100%

Evaluación física					
Sprint de ¼ de Pista					
Equipo B					
Orden	Atleta	E. Inicial (seg)	E. Intermedia (seg)	E. Final (seg)	Asistencia
1	1	5,00	4,98	4,97	95%
2	2	5,15	5,10	5,07	100%
3	3	5,82	5,78	5,76	95%
4	4	5,15	5,12	5,08	90%
5	5	5,24	5,20	5,17	100%
6	6	5,96	5,94	5,92	100%
7	7	5,22	5,20	5,17	100%
8	8	5,90	5,90	5,86	100%
9	9	5,34	5,25	5,23	100%
10	10	5,55	5,50	5,48	90%
11	11	5,67	5,64	5,60	95%
12	12	5,42	5,40	5,36	100%



Evaluación física						
Press de banca						
Equipo A						
Orden	Atleta	E. Inicial (rep)	E. Intermedia (rep)	E. Final (rep)	Resultado (rep)	Asistencia
1	1	11	14	18	9	100%
2	2	15	18	21	6	90%
3	3	14	17	22	8	100%
4	4	12	16	21	9	95%
5	5	13	18	25	12	100%
6	6	10	14	21	11	95%
7	7	15	17	24	9	95%
8	8	16	22	24	8	100%
9	9	13	17	23	10	90%
10	10	16	20	25	9	100%
11	11	17	21	26	9	90%
12	12	15	23	26	11	100%

Evaluación física						
Press de banca						
Equipo B						
Orden	Atleta	E. Inicial (rep)	E. Intermedia (rep)	E. Final (rep)	Resultado (rep)	Asistencia
1	1	13	16	20	7	95%
2	2	15	20	24	9	100%
3	3	17	21	25	8	95%
4	4	14	18	22	8	90%
5	5	13	17	24	11	100%
6	6	14	17	22	8	100%
7	7	13	15	19	6	100%
8	8	12	16	21	9	100%
9	9	16	22	26	10	100%
10	10	16	20	24	8	90%
11	11	17	21	25	8	95%
12	12	15	18	22	7	100%

## Expediente Psicológico

Deporte: \_\_\_\_\_ Baloncesto \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_ Cadetes \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_

Etapa: \_\_\_\_\_ Competitiva \_\_\_\_\_

Equipo: \_\_\_\_\_ Guatemala \_\_\_\_\_

Hoja 1	Nombres de los atletas											
Evaluación:  MB, B,  R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Desarrollo sensoperceptual (percepciones especializadas)	B	MB	B	B	R	B	B	R	B	B	MB	B
Representación (programadora, entrenadora, reguladora)	B	MB	B	MB	B	B	R	B	R	R	MB	B
Pensamiento (rapidez, intensidad, anticipación; etc.)	MB	MB	MB	B	MB	B	B	R	R	R	B	B
Intensidad motivacional (Clasificación, intereses, aspiraciones; etc.) BUTT	B	MB	B	B	MB	B	B	B	MB	B	B	MB

Hoja 2	Nombres de los atletas											
Evaluación:  MB, B,  R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Desarrollo volitivo (Valentía, independencia, decisión, firmeza, perseverancia; etc.	MB	B	B	MB	B	B	B	B	B	R	MB	B
Carácter (bondad, responsabilidad, orgullo, estabilidad; etc.)	B	R	B	MB	B	B	R	R	B	MB	B	B
Atención (Volumen, distribución, concentración; etc.)	B	MB	B	B	B	B	B	R	MB	R	B	R
Autovaloración (como atleta y social) CEDOC, EPC.	B	B	B	B	MB	MB	B	B	B	B	MB	B
Autocontrol (CEDOC)	B	R	MB	B	B	B	R	MB	R	B	R	R
Autorregulación	B	R	R	B	MB	B	B	R	MB	B	B	B
Predisposición psíquica (APC)	B	B	MB	B	B	B	R	MB	R	B	B	B
Capacidad de carga psíquica	MB	B	B	B	B	B	R	B	B	MB	B	MB

Hoja 2	Nombres de los atletas												
Evaluación:  MB, B,  R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Reacción ante la victoria (+ y -)	B	B	B	B	B	MB	B	MB	R	R	B	B	MB

Hoja 3	Nombres de los atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Evaluación: MB, B, R, M												
Reacción ante la derrota (+ y -)	B	R	B	B	B	MB	MB	B	B	B	MB	B
Situación familiar	MB	MB	B	B	B	B	B	R	R	B	B	B
Comportamiento social	B	B	B	R	MB	B	R	MB	B	R	B	MB
Situación educacional	B	B	R	B	B	B	B	MB	R	B	R	B
Comportamiento laboral	B	B	B	R	MB	MB	MB	B	MB	R	B	R
Área sexual	B	B	MB	B	R	R	B	B	B	MB	B	MB
Otros factores (se evalúan seleccionando letras en negrita)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Temperamento (S, C, F, M)	C	S	S	F	C	S	F	F	F	S	F	S

Hoja 3	Nombres de los atletas											
Evaluación: MB, B, R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Introversión Extroversión	I	E	I	E	E	E	I	I	E	I	E	E
Estabilidad Neurotismo	E	E	E	E	E	N	E	E	E	N	E	E
Pre-arranque predominante: PC. FA. AA.	FA	AA	PC	PC	FA	AA	PC	FA	PC	PC	FA	FA

Hoja 4	Nombres de los atletas											
Evaluación: MB, B, R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ansiedad reactiva: Alta, Media, Baja	M	M	B	B	M	B	B	A	B	M	B	M
Reservado Comunicativo	C	C	R	C	C	R	C	R	R	C	R	C
Pensamiento: Concreto - Abstracto	C	C	C	C	C	C	C	A	A	C	C	A
Emotivo – Sereno	S	E	S	E	E	S	S	E	S	S	S	E
Sumiso – Dominante	D	D	S	S	S	D	S	S	S	S	S	D
Despreocupado – Juicioso	J	J	J	D	J	D	J	D	D	J	J	D
Tímido – Sociable	S	S	T	S	S	T	T	T	T	S	S	S
Rudo – Sensible	S	R	S	S	R	S	S	R	S	R	S	R
Confiado – Desconfiado	C	C	C	C	C	C	D	C	D	C	C	C

Hoja 4	Nombres de los atletas											
Evaluación:  MB, B,  R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Práctico – Soñador	P	P	P	P	P	P	P	S	S	P	P	S
Franco – Astuto	F	A	F	F	A	F	A	F	F	A	A	F
Seguro - Inseguro	S	S	S	S	S	I	S	I	S	S	S	I



Hoja 5	Nombres de los atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Evaluación: Otros factores (se evalúan seleccionando letras en negrita)												
Conservador – Liberal	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	C	L
Dependiente – Suficiente	S	S	S	S	S	S	D	D	D	S	S	D
Descontrolado – Controlado	C	C	C	C	C	C	C	D	C	C	C	D
Relajado – Tenso	R	R	T	T	R	R	R	T	T	T	R	R
Situación deportiva (Rendimiento) M, R, B, MB	B	MB	B	B	MB	B	B	B	B	R	B	R
Relaciones Interpersonales del equipo (Sociometría)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Líder o estrella sociométrica	*	*			*							
Aceptación social				*				*				*

Expansión afectiva									*			*
Receptividad social	*	*					*				*	
Pares de amigos			*						*			
Preferidos	*			*			*					
Aislados			*			*				*		*



Intensidad	MB	B	B	B	B	MB	R	B	MB	R	B	R
------------	----	---	---	---	---	----	---	---	----	---	---	---

	Nombres de los atletas											
Esfera motivacional												
Evaluación: MB, B, R, M, muy mal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Confianza en sus fuerzas	B	MB	B	B	MB	B	MB	B	B	B	MB	B
Decisión de luchar	MB	B	MB	B	MB	MB	B	R	B	R	B	MB
Equilibrio emocional	MB	B	B	B	B	B	B	R	R	R	B	B
Control de conducta	B	R	B	B	B	B	B	MB	B	MB	B	MB
Predisposición psíquica para competir	MB	MB	B	B	MB	MB	R	B	MB	R	B	MB

	Nombres de los atletas											
Esfera motivacional												
Evaluación: MB, B, R, M, muy mal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Preparación física	B	B	B	B	MB	MB	B	B	B	B	MB	B
Preparación técnica	MB	MB	MB	B	B	B	B	R	R	B	MB	R
Preparación táctica	B	MB	B	MB	B	MB	B	B	B	R	MB	R
Preparación volitiva	B	MB	B	B	MB	B	MB	B	B	B	B	B
Preparación general para la competencia	MB	MB	B	MB	MB	B	B	B	B	B	MB	B

## Tendencia Temperamental

Características psicológicas del:	Nombres de atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sanguíneo												
Buen estado de ánimo	*	*			*	*		*		*		*
Capta rápidamente lo nuevo		*	*	*							*	
Habla claro y con rapidez			*			*			*	*		
Se inquieta por conocer lo novedoso						*				*		
Es sociable, establece fácilmente nuevas amistades			*	*		*	**	*			*	*
Se adapta con facilidad	*	*			*						*	
Es decidido		*	*			*		*		*		*
Cambia con facilidad su foco de atención				*		*	*					
Enérgico, activo, rápido, con iniciativas	*	*			*	*				*		*
Tiene buen sentido del humor.			*						*			*

Características psicológicas del:	Nombres de atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Colérico												
Se ofende con facilidad	*				*	*					*	
Es inestable			*							*		*
Se impacienta fácilmente		*			*							
Brusco con frecuencia												
Excitable	*			*				*				
Agresivo cuando se molesta			*									
Bullicioso						*				*	*	
Toma de decisiones precipitadas		*			*		*		*			*
Común en el los gestos y la mímica para acompañar lo que habla	*			*							*	
Desconfiado y receloso					*	*		*		*		







Ordenado y metódico		*		*			*			*		
Gesticula poco al hablar								*				
Controla muy bien sus emociones				*				*	*			*

Características psicológicas del:	Nombres de atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Melancólico												
Se desconsuela ante el fracaso		*		*				*		*		
Es nostálgico en los cambios de tiempo	*		*		*		*		*			*
Generalmente está triste												
Se siente mal cuando está en un ambiente desconocido						*					*	
Sufre por motivos sin importancia		*	*		*		*	*				
No tiene confianza en sus fuerzas										*		
Las ofensas de los demás los deprimen			*			*					*	
Se fatiga con facilidad	*					*			*			*



Evaluación general Total de puntos alcanzados por cada atleta	Nombres de atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sanguíneo	3	5	5	3	3	7	2	3	2	5	3	5
Colérico	5	2	2	2	5	3	1	2	2	3	3	2
Flemática	2	3	2	5	3	2	5	6	5	3	2	3
Melancólico	2	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2
Calificación	En la observación a cada atleta, se otorga un punto (1) a cada característica predominante, se suman todo lo que se obtuvo en cada temperamento. En el que mayor puntuación se alcance será el dominante. Es importante recordar que no existen temperamentos puros.											

## Expediente Psicológico

Deporte:   Baloncesto   Categoría:   Cadetes   Sexo:   M  

Etapa:   Competitiva  

Equipo:   Sacatepéquez  

Hoja 1	Nombres de los atletas											
Evaluación:  MB, B,  R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Desarrollo sensoperceptual (percepciones especializadas)	B	MB	B	R	B	R	B	B	R	MB	MB	B
Representación (programadora, entrenadora, reguladora)	MB	MB	B	R	B	R	MB	B	R	MB	R	B
Pensamiento (rapidez, intensidad, anticipación; etc.)	MB	MB	B	R	R	R	B	R	R	MB	MB	R
Intensidad motivacional (Clasificación, intereses, aspiraciones; etc.) BUTT	B	B	B	B	R	B	MB	R	B	MB	B	MB

Hoja 2	Nombres de los atletas											
Evaluación:  MB, B,  R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Desarrollo volitivo (Valentía, independencia, decisión, firmeza, perseverancia; etc.	MB	MB	B	B	B	B	B	B	R	MB	MB	B
Carácter (bondad, responsabilidad, orgullo, estabilidad; etc.)	B	B	R	MB	R	MB	B	R	B	R	B	B
Atención (Volumen, distribución, concentración; etc.)	B	R	B	B	R	B	R	R	R	B	B	R
Autovaloración (como atleta y social) CEDOC, EPC.	B	B	B	B	R	B	B	R	R	MB	MB	B
Autocontrol (CEDOC)	B	R	B	B	B	B	B	B	B	MB	B	B
Autorregulación	B	B	B	R	B	R	R	R	R	R	R	B



Hoja 2	Nombres de los atletas												
Evaluación:  MB, B,  R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Predisposición psíquica (APC)	B	B	B	R	B	MB	R	B	MB	B	B	R	
Capacidad de carga psíquica	MB	B	B	R	R	MB	B	MB	MB	R	B	R	
Reacción ante la victoria (+ y -)	B	B	B	B	B	R	R	B	B	B	MB	R	

Hoja 3	Nombres de los atletas											
Evaluación:  MB, B,  R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Situación familiar	B	MB	B	MB	R	R	B	B	B	B	B	R
Comportamiento social	MB	MB	B	B	R	R	R	B	B	MB	B	B
Situación educacional	MB	B	R	MB	R	R	B	B	B	MB	MB	B
Comportamiento laboral	MB	B	B	B	B	R	R	B	R	B	R	B
Área sexual	B	B	B	B	R	R	B	R	B	R	B	B
Otros factores (se evalúan seleccionando letras en negrita)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Temperamento (S, C, F, M)	S	S	F	F	C	M	S	F	F	C	C	M
Introversión												
Extroversión	E	E	I	I	E	I	E	I	I	E	I	E

Estabilidad	E	E	E	E	N	E	E	E	E	N	E	E
Neurotismo	E	E	E	E	N	E	E	E	E	N	E	E
Pre-arranque predominante: PC. FA. AA.	PC	FA	PC	PC	AA	PC	FA	PC	FA	AA	FA	FA

Hoja 4	Nombres de los atletas											
Evaluación: MB, B, R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ansiedad reactiva: Alta, Media, Baja	M	A	M	B	A	A	M	M	B	M	M	M
Reservado Comunicativo	C	R	R	R	C	R	C	R	C	C	C	R
Pensamiento: Concreto - Abstracto	C	C	C	A	C	A	A	C	C	C	C	A
Emotivo – Sereno	S	E	E	S	E	S	S	S	E	E	S	E
Sumiso – Dominante	D	D	S	S	D	S	S	D	D	D	S	D
Despreocupado – Juicioso	D	J	D	D	J	D	J	J	D	J	J	D
Tímido – Sociable	S	T	S	T	S	T	S	T	S	T	T	S
Rudo – Sensible	S	S	R	S	R	S	R	R	S	S	R	R
Confiado – Desconfiado	C	C	C	C	C	D	C	D	D	C	D	C

Práctico – Soñador	P	P	P	S	P	S	P	P	S	P	P	S
Franco – Astuto	F	A	A	F	A	F	A	A	F	F	A	F
Seguro - Inseguro	S	S	S	S	S	I	S	I	S	S	I	S

Hoja 5	Nombres de los atletas											
Evaluación: MB, B, R, M	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Conservador – Liberal	L	C	C	C	L	L	C	L	C	C	C	C
Dependiente – Suficiente	S	S	D	D	S	S	S	S	D	S	D	S
Descontrolado – Controlado	C	C	C	C	D	C	C	D	C	C	C	C
Relajado – Tenso	R	R	T	R	R	T	R	R	T	R	R	T
Situación deportiva (Rendimiento) M, R, B, MB	MB	MB	B	B	B	B	B	R	R	MB	R	B
Relaciones Interpersonales del equipo (Sociometría)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Líder o estrella sociometrica	*			*					*			*
Aceptación social			*		*		*			*		

Pares de amigos	*		*						*			
Preferidos				*								*
Aislados		*				*			*			*

## Tendencia Temperamental

Características psicológicas del:	Nombres de atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Sanguíneo	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Buen estado de ánimo		*				*	*				*	
Capta rápidamente lo nuevo	*			*				*	*	*		
Habla claro y con rapidez												*
Se inquieta por conocer lo novedoso			*		*	*	*					
Es sociable, establece fácilmente nuevas amistades	*	*					*				*	
Se adapta con facilidad	*	*							*	*		
Es decidido				*		*	*					
Cambia con facilidad su foco de atención									*		*	
Enérgico, activo, rápido, con iniciativas	*	*			*					*		
Tiene buen sentido del humor.	*		*				*	*				*





Características psicológicas del:	Nombres de atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Flemático	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Habla poco, en voz baja y despacio			*	*				*				*
Es muy ecuánime, incluso en situaciones desagradables e imprevistas			*			*			*		*	
Susceptibles al enfrentar reveses				*			*	*		*		
Paciente			*					*				*
Calculador				*	*						*	
Lento al cambiar de actividad			*	*		*		*	*			
Pausado en sus relaciones				*						*		*
Ordenado y metódico	*		*		*		*	*				
Gesticula poco al hablar		*		*					*			
Controla muy bien sus emociones		*	*						*			

Características psicológicas del:	Nombres de atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Melancólico	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Se desconsuela ante el fracaso	*							*			*	
Es nostálgico en los cambios de tiempo						*						*
Generalmente está triste		*	*		*						*	
Se siente mal cuando está en un ambiente desconocido								*				*
Sufre por motivos sin importancia				*		*			*			
No tiene confianza en sus fuerzas			*				*			*		*
Las ofensas de los demás los deprimen								*			*	
Se fatiga con facilidad	*					*						*
Es impresionable Llora con facilidad						*			*	*		
Retraído al iniciar nuevas relaciones. Prefiere la soledad				*		*						*

Evaluación general Total de puntos alcanzados por cada atleta	Nombres de atletas											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Sanguíneo	6	5	2	2	2	3	5	2	3	3	3	2
Colérico	4	3	2	2	6	2	3	4	5	6	6	3
Flemática	2	2	6	6	2	2	2	5	4	2	2	3
Melancólico	2	1	2	2	1	5	1	3	2	2	3	5
Calificación	En la observación a cada atleta, se otorga un punto (1) a cada característica predominante, se suman todo lo que se obtuvo en cada temperamento. En el que mayor puntuación se alcance será el dominante. Es importante recordar que no existen temperamentos puros.											

## Formaciones Psicológicas del Atleta en el Entrenamiento

Deporte: \_\_\_\_\_ Baloncesto \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_ Cadete \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_ M \_\_\_

Etapa: \_\_\_\_\_ Competencia \_\_\_\_\_

Equipo: \_\_\_\_\_ Sacatepéquez \_\_\_\_\_

	Nombres de los atletas											
Esfera motivacional												
Evaluación: MB, B, R, M, muy mal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Rivalidad	B	B	B	R	MB	B	B	R	B	MB	B	B
Suficiencia	B	R	B	B	B	R	B	R	B	B	B	B
Agresividad	MB	MB	B	B	MB	R	B	B	B	MB	MB	MB
Cooperación	B	B	R	R	B	B	R	B	B	R	MB	R
Conflictos (si) (no)	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI
Intensidad	B	B	B	MB	B	MB	B	B	R	B	B	MB

### Intensidad Motivacional

	Nombres de los atletas											
Aptitud para competir												
Evaluación: MB, B, R, M, muy mal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Confianza en sus fuerzas	MB	B	B	B	B	B	MB	B	R	MB	B	B
Decisión de luchar	B	B	B	R	B	B	R	R	B	B	B	B
Equilibrio emocional	B	R	R	R	R	B	R	MB	B	B	R	M
Control de conducta	R	B	R	B	R	B	B	MB	MB	B	B	M
Predisposición psíquica para competir	MB	MB	B	R	B	B	B	B	R	MB	B	B

### Preparación para las competencias

	Nombres de los atletas											
Preparación para las competencias	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Evaluación: MB, B, R, M, muy mal												
Preparación física	MB	B	B	MB	R	R	R	B	MB	MB	B	R
Preparación técnica	B	B	R	B	B	R	B	R	MB	MB	B	B
Preparación táctica	B	B	B	R	B	R	R	B	MB	MB	B	R
Preparación volitiva	B	B	MB	R	B	B	B	R	B	B	B	R
Preparación general para la competencia	MB	B	B	R	R	B	R	R	MB	MB	B	B

El deporte ha ido adaptando diferentes herramientas que pertenecen a otras ciencias para poder solventar diversas situaciones que puedan afectar el rendimiento deportivo, uno de estos medios es el coaching, cuyo enfoque al deporte es la preparación psicológica con el objeto de preparar mentalmente a los jugadores para que logren contrarrestar de manera efectiva los distractores externos e internos que estos experimentan.

El coaching deportivo es un proceso que consiste en trabajar el talento y las habilidades de los deportistas, entrenadores y directivos para incrementar al máximo su rendimiento al afrontar las distintas competencias en las que éste participa.

Lic. Luis Francisco Rosito Lemus

Asesor Técnico

Lic. Pablo Antonio Pinto Álvarez

Revisor Final



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
-ECTAFIDE-