

# QUÉ ES EL COACHING DEPORTIVO Y COMO APLICARLO

El coaching deportivo es un proceso de entrenamiento y un aprendizaje para que el deportista haga emerger sus habilidades y capacidades, traduciéndolas en éxitos deportivos. Para lograr los objetivos trabaja desde la motivación hasta la implicación y el compromiso con los propios objetivos,

Es un proceso mediante el cual un entrenador se encarga de potenciar el talento y los recursos del deportista para hacer que su rendimiento crezca a través de un plan de acción en el que se establecen los objetivos que se pretenden alcanzar.

Es decir, es un entrenamiento y un aprendizaje para que el deportista tome conciencia de su capacidad a través de sus metas y objetivos, focalice sus motivaciones y durante el proceso haga emerger su talento por medio del deseo para alcanzar lo que quiere, aplicando las herramientas necesarias para progresar en el camino adecuado para lograrlos.

## Cómo aplicarlo y para qué

Las sesiones individuales entre coach y alum@ son el medio para alcanzar una privacidad y confidencialidad que son totalmente necesarias. El coaching deportivo es un proceso donde más allá de lo deportivo, el deportista deberá dejar paso a la persona y adentrarse en sus motivaciones, deseos para alcanzar los objetivos.

Aquí el coach deportivo se aplicará en algunos puntos como el proceso de aprendizaje, el “qué, cómo y para qué” o la gestión del cambio, que pueden llevar al deportista a plantearse todo lo comentado anteriormente. Es decir, cuando el coach le hace al deportista poner en duda todo lo que está haciendo hasta ahora con su carrera deportiva, el entrenador debe replantárselo todo, desde sus motivaciones y objetivos hasta los métodos de entrenamiento y el camino para alcanzar los éxitos deseados.

Entonces un Plan de acción, así como las visualizaciones y afirmaciones, serán el camino para volver a planificar estrategias deportivas para lograr las metas, sometiéndolo a una evaluación constante.

Y es que el coaching deportivo tiene como principal objetivo establecer un plan estratégico de objetivos y metas, pero también la toma de conciencia y el desarrollo de la responsabilidad y el compromiso. Aumentar la motivación y la autoestima son asuntos capitales. En última instancia, el desarrollo del talento y establecer un camino para el aprendizaje son los objetivos finales del coaching deportivo.

## Fases y herramientas del coaching deportivo

El punto de partida de todo proceso de coaching deportivo es la toma de conciencia. Más tarde hay que superar las etapas de “querer” y la de “saber”, para acabar en la definitiva de “actuar”. Pero analicemos qué se hace en cada una de ellas:

### ***Toma de conciencia.***

El deportista debe saber que hay muchas formas de lograr un objetivo. Por eso, el coach deberá hacerle abrir la mente, visualizar sus metas y ubicar a dónde quiere llegar, porque más allá de la mejora del rendimiento, si no hay una claridad de ideas sobre el lugar al que se dirige, será imposible alcanzar el éxito.

En este punto del proceso de aprendizaje se podrían aplicar, por ejemplo, las técnicas del por qué, el cómo y el para qué. Profundizando en esa dirección se inicia un proceso de concienciación para alcanzar los objetivos.

### ***Querer.***

El deportista debe tener el deseo, una vez que ha localizado su objetivo y lo ha analizado, de alcanzarlo. Sin la voluntad de que suceda un cambio que lo lleve a alcanzar sus metas, este no sucederá.

Aquí habría que aplicar técnicas como por ejemplo las creencias para lograr que la motivación del deportista sea la máxima. Cualquier duda en este punto puede resultar definitiva y hacer imposible que el deportista complete el proceso, ya que este punto suele ser en muchos casos costoso para el deportista.

**Saber.**

Hay que seguir en el camino del conocimiento. Hay que aplicar las técnicas necesaria para alcanzar los objetivos, ya que de otra manera será imposible. Hay que continuar trabajando para lograr los cambios deseados, produciéndolos de manera que sean firmes y persistentes, asegurando el éxito en el tiempo.

Aquí se podrían aplicar herramientas como la visualización o las afirmaciones, que reforzarían el camino que está siguiendo el deportista.

**Actuar.**

Este es el punto definitivo y, por supuesto, el más importante. Si no se culmina el proceso con un buen desarrollo de la actuación, de nada habrá servido todo el trabajo previo. Hay que saber continuar con el objetivo en mente y luchando por el deseo que mueve al deportista.

El coach podría, por ejemplo, utilizar técnicas como el trabajo de los hábitos o el establecimiento y mejora del plan de acción, para que el deportista culmine todo el proceso alcanzando sus metas definidas en el inicio del trabajo de coaching