

¿Psicología deportiva y/o coaching deportivo?

M. Venerandi

En la conferencia inaugural del III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte el profesor Joaquín Dosil de la Universidad de Vigo planteaba en relación a la evolución de la psicología del deporte, si era un problema de intrusismo profesional la incorporación o irrupción del coaching deportivo en la preparación de los deportistas de elite.

Es verdad que este campo ha sido previamente labrado por los psicólogos deportivos, autoridades en la materia, que han hecho de la especialidad un verdadero complemento a la preparación de los deportistas de alto rendimiento.

Pero antes de que todo esto sucediera, la figura tanto del psicólogo deportivo como del coach deportivo la asumía el propio entrenador. Con la evolución de los equipos de trabajo y la información que cada día es más específica, hoy por hoy nos encontramos con varios profesionales compartiendo una misma responsabilidad.

Es cierto también que estos deportistas una vez que han concluido su vida deportiva como protagonistas activos en sus especialidades busquen en la formación una manera de continuar vinculados al mundo del deporte y el rendimiento.

Quizás se deba buscar ampliar las miras en el análisis de esta cuestión, ya que tan legítimos resultan los deseos y expectativas de ex deportistas de elite como de los profesionales especialistas en la materia.

Williams y James (2001) señalan que el rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial.

Morilla et al. (2003) consideran al deportista como una unidad funcional emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento.

Hoy en día en el deporte cada vez se hace mas notoria la necesidad de implementar equipos de trabajo para garantizar mejores resultados deportivos (Morilla, Pérez, Gamito, Gómez, y Valiente, 2003). El ideal es que el entrenador trabaje como coordinador del equipo interdisciplinario (Crespo, 2005).

Se debería poder definir las competencias de cada uno de los profesionales involucrados, alcanzando acuerdos y contribuyendo con lo mejor de cada uno, complementando las actividades profesionales y aportando visiones de presente y futuro para hacer realidad los máximos logros del sistema.

Todo esto pasa por una formación específica de los profesionales en la difícil y exigente tarea de llevar a los deportistas a sus máximos niveles de rendimiento y triunfos.

Si buscáramos una visión sistémica de este desencuentro profesional, podríamos encontrar vías de comunicación y complementación sobre el concepto de pertenencia a ese todo que integran las diferentes partes del equipo de preparación.

Tal vez si reflexionamos sobre el porqué de la presencia del coaching deportivo en la preparación de deportistas de alto rendimiento, podríamos pensar que era un espacio sin cubrir, o buscando otra lectura, se podría referir a una moda que surge de profesionales de otras áreas que han visto en el deporte una forma de inspiración para formar a los grandes ejecutivos en la difícil tarea de ser un actor de la excelencia en su desempeño profesional. No podemos obviar la orientación del paradigma del rendimiento que pasa por el hecho económico.

En este mismo contexto el profesor Luis Humberto Serrato Hernández (2010) nos presentaba el delicado y tan importante tema de la fortaleza mental en el deporte, y entre las dimensiones del constructo o modelo que nos presenta, aparecen las variables socio-ambientales. Las mismas llaman la atención de manera singular, por que las integran elementos externos al propio deportista, es decir incluye a su medio social inmediato.

Pero partiendo de la definición que el propio autor da de fortaleza mental vemos que nos habla *del conjunto de habilidades psicológicas y estrategias efectivas de afrontamiento, que posee un deportista para controlarse perceptiva, emocional y cognitivamente ante situaciones estresantes, propias de la competencia como los momentos críticos, su propio rendimiento, el resultado y los factores externos adversos para sobreponerse y responder con sensación de reto deportivo.*

Los profesionales que participan fundamentalmente en la anticipación de estos procesos son los que de una manera u otra deberían encontrarse para definir los caminos de confluencia con el claro propósito de alcanzar el máximo rendimiento en la preparación de los deportistas.

Un sistema produce emergencia, interpretando la misma como aquella situación que se genera a partir de un escenario determinado, no anticipativo ni reconocible en su totalidad hasta el propio suceso.

Es en esa emergencia donde existen fenómenos complejos que no pueden explicarse por el mero análisis de las partes o elementos que lo conforman, llevando a una nueva adaptación y a una nueva respuesta. Se debería proponer la incorporación de profesionales que cumpliesen la función de re-equilibradores de situaciones de emergencia (inteligencia emocional).

Y en un sentido más estricto esa emergencia es la que nos lleva a un mayor campo semántico y epistemológico de comprender que ***el todo es más que la mera suma de las partes*** (Holland, 1998).

Si consideramos los esquemas de situación y el concepto de escenarios, entendiendo un escenario como una estructura cognitiva integrada por un cuerpo de conocimiento asociado a una secuencia de sucesos que ocurren frecuentemente y con regularidad en una cultura dada, y un guión *como una serie de cuadros de imágenes y símbolos que ponen en orden temporal y escenifican una serie de interacciones típicas*, podríamos también encajar las piezas del puzzle que corresponden al psicólogo y al coach deportivo al servicio del entrenador.

John C. Maxwell, uno de los líderes más influyentes de la actualidad, dijo lo siguiente: si el talento fuera suficiente, entonces, ¿por qué conocemos personas talentosas que no

han logrado ser exitosas? Si bien es cierto que el talento no garantiza el éxito en el deporte, quien quiera trascender en la práctica deportiva deberá contar, además, con una buena preparación física, técnica y táctica, equilibrio en la alimentación, descanso adecuado, y, sobre todo, ¡deberá dejar la piel y el corazón en los entrenamientos! Zepeda Chávez (2009).

En la década del 60', Vincen Lombarda, entrenador jefe del equipo de fútbol americano de los Green Bay Packers, demostró cómo el entrenar primero la actitud y la mentalidad establece la diferencia entre un equipo ganador y otro que no lo es. Esto sentó las bases para el desarrollo de lo que hoy conocemos como coaching.

En la década del 70', Timothy Gallwey publicó "The Inner Game of Tennis". El autor, entrenador de tenis y pionero de la psicología deportiva, afirmaba en su texto que es el deportista quien se erige en su propio saboteador y que había formas efectivas de mejorar su desempeño y rendimiento deportivo, proponiendo así el mejoramiento del entrenamiento mental como clave de éxito deportivo.

Queda clara la importancia de complementar las tareas propias y técnicas del entrenador con profesionales que cubran otras áreas de la preparación del deportista. Si se pudiese resaltar las cualidades de los preparadores y entrenadores de diferentes especialidades que han logrado grandes éxitos con sus pupilos, vemos que una característica común es su gran capacidad de liderazgo y habilidad de relacionarse con sus entrenados, ayudando a descubrir sus potenciales internos y a sobreponerse a los obstáculos que por sí mismos no hubiesen logrado.

Eso genera en el deportista un nivel muy alto de auto confianza y vínculo afectivo con su equipo y preparadores, lo que permite desarrollar un escalón más en la propia preparación.

Según la International Coach Federation (ICF), ***el coaching es una relación profesional continua, que ayuda a las personas a producir resultados extraordinarios en sus vidas, carreras, negocios y organizaciones.***

En un proceso de coaching *las personas profundizan en su aprendizaje, optimizan su desempeño y mejoran su calidad de vida.* En estas acciones comúnmente se le resta importancia a la gestión de las emociones y se subestima la forma en que éstas influyen en el rendimiento del deportista.

Así el coaching deportivo plantea una serie de herramientas de comunicación basadas en la inteligencia emocional y en su desarrollo. Y por eso el coaching deportivo debe complementarse con la psicología deportiva cuando se forman los staff de profesionales que responderán por la preparación de los deportistas de elite, recordando que el psicólogo deportivo es el especialista de los aspectos psicológicos (bienestar, personalidad, motivación, concentración, confianza) del deportista.

Daniel Goleman en su libro "Inteligencia Emocional" (1998) decía que *en la práctica de la inteligencia emocional, los factores que mejor discriminan de entre un grupo de personas igualmente inteligentes a quienes mostrarán una mayor capacidad de liderazgo, no son los que poseen un mayor coeficiente de inteligencia ni de habilidades técnicas, sino las relacionadas con la inteligencia emocional.* Cita además como principios fundamentales

de la inteligencia emocional la *conciencia de uno mismo, la autogestión, la conciencia social y la capacidad para manejar las relaciones*. Y hace una distinción fundamental entre inteligencia emocional (IE) y competencia emocional (CE). Mientras que la IE *determina nuestra capacidad para aprender los rudimentos del autocontrol y similares*, la CE *se refiere al grado de dominio de esas habilidades de un modo que se refleje en el ámbito donde se desempeña el deportista*. Sabiendo que las competencias emocionales son habilidades aprendidas, éstas no garantizan el dominio del aprendizaje.

Por eso tanto el psicólogo deportivo como el coach deportivo tienen una importante tarea de complementación y desarrollo conjunto, sumando a la preparación técnica y táctica del deportista de elite.

Aristóteles en su libro “*Ética a Nicómano*” dice: *Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y de modo correcto, eso, ciertamente, no resulta sencillo*.

Del mismo modo podríamos decir que excluir a cualquiera es muy sencillo. Lo que resulta más adecuado es buscar la manera de caminar juntos en una dirección donde se sume y se pondere, de modo que las vías de desarrollo lleven a un encuentro de crecimiento, mejoramiento y excelencia.

Necesitamos de los psicólogos y coach deportivos, son ellos las partes que darán respuestas adaptadas y adecuadas a la demanda de una mejor y más científica preparación para el alto rendimiento.

Citando a Aristóteles: *el problema no radica en las emociones en sí sino en su convivencia y en la oportunidad de su expresión*.

Los sentimientos constituyen el dominio en el que más evidente se hace nuestra humanidad y, en ese sentido el Hombre de hojalata, personaje del Mago de Oz que carece de corazón, sabe que nunca podrá acceder a sentir, faltándole el sentido lírico que proporcionan los sentimientos.

En un pasaje de la obra “Hamlet” de Shakespeare, Hamlet le dice a su amigo Horacio:

Tú has sido...

Un hombre capaz de aceptar con igual semblante los premios y los reveses de Fortuna....

Dame a un hombre que no sea esclavo de sus pasiones y lo colocaré en el centro de mi corazón, ¡Ay! En el corazón de mi corazón.

Como hago contigo.

Bibliografía

Daniel Goleman (1998) La Inteligencia Emocional. Ed.Kairos.

Caracuel J.C. y Pérez, E (1996) El Papel profesional del Psicólogo del deporte y su formación. Investigación y aplicación. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Alfredo Chávez Zepeda (2009) Coaching y el mundo de los negocios.

Hernández Serrato L. H. (2010) III Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Ponencia "La fortaleza mental del deportista de elite". Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte. Colombia.

Morilla et al. (2003) Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. Cuadernos de Psicología del Deporte 3, 17-30.

Williams, C.A. y James, D.V. (2001). Science for Exercise and sport. London: Rout ledge.