



**Universidad
Zaragoza**

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

El coaching deportivo como herramienta para mejorar el
rendimiento emocional y la inclusión en el alumnado de
Educación Primaria

Sports coaching as a tool to improve emotional performance and
inclusion in Primary Education students

Autor/es

Marcos Forga Gracia

Director/es

Francisco Eguinoa Zaborras

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	4
1. RESUMEN.....	5
2. INTRODUCCIÓN.....	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	8
4- EL COACHING. SU UTILIDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR PARTE DE LOS DOCENTES.....	11
4.1 Origen del coaching.....	11
4.2 Concepto y significado actual del coaching.....	13
4.3 Rol actual del coach.....	14
4.4 Metodología de trabajo de un coach.....	15
4.5 Tipos de coaching.....	16
4.5.1 Coaching empresarial.....	17
4.5.2 Coaching personal.....	17
4.5.3 Coaching educativo y coaching deportivo. Similitudes y diferencias.....	18
5. EL COACHING DEPORTIVO: SU UTILIDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR PARTE DE LOS DOCENTES EN EDUCACIÓN PRIMARIA.....	21
5.1 Utilidades del coaching deportivo.....	21
5.2 Etapas del Coaching Deportivo.....	22
5.3 El Coaching deportivo en la práctica deportiva en educación primaria.....	24
5.3.1 El Coaching deportivo en categorías de formación.....	24
5.3.2 Dificultades de implementar el coaching deportivo en categorías de formación	25
5.4 Variables psicológicas en Educación Primaria que influyen en el rendimiento deportivo.....	25

6- TRATAMIENTO DADO POR LA ACTUAL NORMATIVA EDUCATIVA EN EDUCACIÓN PRIMARIA EN RELACIÓN AL DEPORTE INCLUSIVO Y AL COACHING.	28
6.1 Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.	28
6.2 Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.	29
7. PROYECTO DOCENTE BASADO EN EL COACHING DEPORTIVO PARA TRABAJAR LA INCLUSIÓN EDUCATIVA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA O BIEN PARA TRABAJAR CON TODO EL ALUMNADO	31
7.1 Planteamiento	31
7.2 Objetivos	32
7.3 Propuesta práctica	33
7.4 Sesiones de trabajo.....	35
8- CONCLUSIONES	45
9- BIBLIOGRAFÍA	47
10- ANEXOS.....	52
Anexo N°1: Estructura de las categorías de las categorías base	52
Anexo N°2: Condiciones de necesidad de apoyo educativo de los jugadores alevines del Colo Colo Zaragoza	52
Anexo N°3: Cuestionario del proceso de coaching deportivo	53
Anexo N°4: Situaciones que pueden generar ira o enfado en los jugadores.....	56

***A lo largo de todo el documento se utilizarán los genéricos «niño», «hijo» o «padres», con objeto de hacer más fácil la lectura. No obstante, es importante hacer constar que no se pretende utilizar un lenguaje sexista por lo que se refiere a los niños y las niñas, los hijos y las hijas y los padres y las madres.**

AGRADECIMIENTOS

Desde el comienzo sabía que la realización de este trabajo de fin de grado iba a suponer una gran dedicación, pero a la vez un enorme aprendizaje para mi futuro. Por tanto, con ilusión, esfuerzo, interés y por supuesto, con la ayuda de todas aquellas personas que me han aportado información útil y necesaria y que, por ello, han influido directamente en mis planteamientos, he podido finalizar este trabajo de manera satisfactoria. Entre ellas, me gustaría destacar al grupo de coaches deportivos con los que he tenido el privilegio de entrevistarme y que han hecho posible cada una de las páginas de este trabajo, Fernando Gimeno Marco, Víctor Sánchez Orozco y Francesc Martínez Torrents y trasladar un especial agradecimiento al coach Jorge Puñal Peces por su atención y colaboración durante estos meses.

A los clubs deportivos de Coras Futsal Zaragoza y Colo Colo Zaragoza, destacando a las familias de este último por la información que me han aportado acerca de los menores con los que llevaría a cabo mi propuesta de intervención.

A mi director Francisco Eguinoa Zaborras, por su constante esfuerzo y dedicación, ofreciéndome su ayuda en todo momento y compartiendo conmigo sus conocimientos sobre el tema.

Por último, me gustaría dar las gracias a mi familia, la cual me ha brindado su apoyo incondicional durante todo este proceso.

1. RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado plantea la utilidad que tiene la implementación del coaching deportivo como forma de trabajar el currículo escolar en Educación Primaria. De este modo, se desarrolla una revisión teórica sobre el significado del coaching y la metodología de trabajo de un coach, así como de la existencia de los distintos tipos, centrandolo en el análisis del beneficio de este proceso en el deporte. Por tanto, se aportan evidencias de la utilidad de dicha práctica en la mejora del rendimiento deportivo, académico y personal.

Por otro lado, partiendo de mi experiencia como jugador profesional de fútbol sala y de entrenador de equipos de niños en edades tempranas, se expone una propuesta de intervención con el objetivo de mejorar el rendimiento emocional en un equipo perteneciente al club Colo Colo Zaragoza, formado por jugadores con edades comprendidas entre los 10 y 12 años. Dicha propuesta, planteada para ser realizada en un contexto deportivo, está organizada para ser igualmente transferida a un aula de Educación Primaria, especialmente de cara al área de Educación Física.

Palabras clave: coaching, Educación Primaria, deporte, entrenador, fútbol, inclusión.

ABSTRACT

This end-of-grade project raises the usefulness of the implementation of sports coaching as a way of working the school curriculum in Primary Education. In this way, a theoretical review is developed on the meaning of coaching and the work methodology of a coach, as well as the existence of the different types, focusing the study on the analysis of the benefit of this process in sport. Therefore, evidence of the usefulness of this practice in improving sports, academic and personal performance is provided.

On the other hand, based on my experience as a professional futsal player and coach of children's teams at an early age, an intervention proposal is presented with the aim of improving emotional performance in a team belonging to the Colo Colo Zaragoza club, formed by players aged between 10 and 12 years. Such proposal, proposed to be carried out in a sports context, is organized to be equally transferred to a Primary Education classroom, especially in the area of Physical Education.

Keywords: coaching, Primary Education, sport, coach, football, inclusion

2. INTRODUCCIÓN

El deporte, en gran medida, es salud. Todas las personas necesitan en su vida realizar actividades físicas, por mínimas que estas sean. Mediante la ejercitación de nuestro cuerpo, entre otras muchas cuestiones, podemos mantener un peso corporal adecuado, y mejorar lo que comúnmente se suele referir a tener una buena forma física, además de que la práctica de ejercicio físico ayuda a prevenir gran número de enfermedades, influyendo directamente en nuestro estado de salud mental y autoestima. (Barbosa y Urrea, 2018)

El deporte y la realización de actividades físicas, son aspectos que están presentes en la vida de cualquier niño, y es por esta razón que tienen gran presencia durante toda su etapa escolar. Así lo hemos visto reflejado en el nuevo currículo de Educación Primaria publicado mediante el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo. En él, se plantea una idea que considero de gran importancia como es una de las competencias específicas. Esta competencia a conseguir es que todo el alumnado adquiera a través de la práctica de la asignatura de Educación Física, el desarrollo de los procesos de autorregulación y socialización en el contexto deportivo de manera comprensiva e inclusiva para favorecer un buen clima de convivencia y de compromiso. Para lograrlo, se requiere fomentar las habilidades sociales y las actitudes de ayuda a los demás independientemente del entorno sociocultural de procedencia y la habilidad de los jugadores (Boletín Oficial del Estado, 2022).

En un principio, la finalidad que persiguen la mayoría de las familias cuando inscriben a sus hijos en la variedad de práctica deportiva que este a su alcance, es que dediquen cierto tiempo de la semana a la realización de actividades físicas. Estas prácticas están destinadas al cuidado de la salud de sus hijos, pero también están orientadas al disfrute y a pasar tiempo con sus respectivos amigos, trabajando siempre desde un clima positivo que favorezca continuamente el estado de felicidad de cada niño. Sin embargo, lo que me ha llamado la atención como futuro docente y como entrenador y deportista que soy, es que en un gran número de ocasiones nos encontramos con que estos menores con los que interactuamos y formamos, se sienten frustrados y nos expresan sus miedos provocados por las diferentes situaciones complejas frente a las que les pone a prueba la práctica deportiva real. De acuerdo con Espar (2010), quien plantea que a pesar de que el talento y las habilidades en la práctica deportiva son imprescindibles para conseguir unos buenos resultados, es el manejo por parte de los preparados de sus emociones y de su “corazón” los que nos guiarán a los docentes para conseguir los éxitos buscados, tanto por los niños, como por parte de las familias que están tras

ellos en tantos entrenamientos y partidos. En mi experiencia como jugador de fútbol sala en equipos de cierto prestigio en Zaragoza, he podido comprobar que cuando eres dueño de tus emociones y juegas con el corazón es como se dice ahora un “subidón de dopamina”, creando en ti una sensación de liberación y de estar fluyendo en el campo (Lieberman y Long, 2021). Si a la hora de practicar un deporte queremos llegar a ser nosotros mismos, será necesario conectar y escuchar este torrente de emociones, y una vez dominemos y conozcamos estas sensaciones, seremos capaces de transmitir las a los niños que entrenamos.

Por tanto, el aspecto que quiero plantear en esta introducción, es que la práctica deportiva, en concreto el fútbol sala de categoría alevín, ayuda a mejorar el desarrollo físico, pero también el personal y sobre todo, la cohesión grupal de un equipo. Muchas familias suelen decirnos que los mejores amigos que hacen sus hijos son los del equipo de fútbol o baloncesto con los que entrenaban desde edad tan temprana. Por ello, resulta indispensable que estos menores sean capaces de controlar una serie de variables mentales que les ayuden a superarse. Más aún, cuando se fomenta la práctica deportiva de niños con trastornos específicos del aprendizaje o trastornos del desarrollo, pero también de menores con baja autoestima y numerosos problemas en el ámbito de la afectividad, que encuentran en el deporte y en el grupo una válvula de escape y superación. Es más, puedo afirmar que con el paso de los años cada vez entreno a un mayor número de niños con estos problemas, por lo que la atención a la diversidad será el parámetro de referencia en este Trabajo de Fin de Grado (en adelante TFG), al igual que la otra variable que es la aplicación de técnicas de trabajo grupal conocidas como coaching. Todo ello aplicándolo al entorno escolar de Educación Primaria y que más adelante detallaré.

Por lo referido previamente, puedo afirmar que tanto la diversidad, como el manejo grupal, acaban influyendo de manera directa en el rendimiento deportivo de cada uno, y por ende en el grupo, requiriéndose al preparador o entrenador el dominio de unas técnicas y habilidades de manejo individual y grupal que no he visto reflejadas en las asignaturas de la carrera de magisterio.

En este TFG, por tanto, pretendo profundizar en las nuevas exigencias que requiere el rol de entrenador deportivo, quien es el máximo responsable de lograr el rendimiento adecuado de sus jugadores y de alcanzar los correspondientes objetivos deportivos, además de conseguir un estado de satisfacción óptimo en niños y familiares.

3. JUSTIFICACIÓN

El ámbito de la psicología deportiva es una materia que con el paso de los años y las experiencias que he ido teniendo a lo largo de mi trayectoria deportiva me ha ido llamando la atención cada vez más. Mi pasión por el fútbol sala, mi entrega al deporte como jugador semiprofesional y el hecho de que este TFG lo esté redactando en mi condición de entrenador de dos equipos de fútbol sala de niños, me ha supuesto la oportunidad perfecta para poder realizar un trabajo de investigación sobre este campo. Teniendo como objetivo entre otras la mejora del rendimiento deportivo, la cohesión grupal o la superación de dificultades, aplicando las técnicas propias del coaching deportivo en estas edades.

A los 10 años, empecé a jugar al fútbol sala en mi colegio Sagrado Corazón, de Zaragoza, en el que estuve escolarizado hasta los 17 años, cuando fiché por el equipo de primera división de mi ciudad, “el Sala 10”. Considero que mi etapa en el colegio ha sido la que más he podido disfrutar del fútbol sala, propiciado seguramente por eso especialmente, porque mi único objetivo cuando lo practicaba era pasar tiempo con mis amigos a la vez que disfrutar de todos los momentos que me brindaba jugar a este deporte. También, tuve la oportunidad de disputar muchos Campeonatos de España representando a la selección aragonesa, proclamándome juntos a mis compañeros campeones de España en categoría cadete y subcampeones en categoría juvenil.

En medio de estas experiencias, tuve la suerte de vivir la oportunidad más bonita y que más ilusión me ha hecho como jugador, que ha sido poder vestir la camiseta de la selección española en numerosas convocatorias. Durante estos años, las vivencias que he ido acumulando han desarrollado mi vocación y han propiciado que desee transmitir la práctica vivida a la práctica deportiva con los niños.

Llegó un momento en el que empecé a tomar conciencia de la importancia que pueden tener a la hora de ofrecer el máximo rendimiento en el campo, el estado de distintas variables psicológicas. Las sensaciones dentro de mí no eran las mismas según el contexto de la competición. Aparecían dentro de mí ciertos temores e inquietudes que alteraban la confianza en mí mismo y que me resultaban muy difíciles de gestionar.

Estas percepciones se me hicieron más evidentes cuando di el salto de jugar en un equipo de primera división. Ahí, fue todo diferente a lo que había vivido anteriormente, incluso

la forma de entender lo que suponía en nuestras vidas el fútbol sala. Me di cuenta que para rendir en el máximo nivel, necesitas estar al 100% psicológicamente para ser capaz de mostrar todas las capacidades que llevas dentro. En conseguir un mayor control de las emociones, es precisamente en lo que me quiero centrar a través de este trabajo.

Todo lo relatado anteriormente, puedo decir que formó mi vocación en los estudios de magisterio, y mi idea de especializarme en la mención de Educación Física. Además, el interés que suscitó en mi la asignatura de *Procesos Evolutivos y Diversidad*, donde estudiamos en detenimiento los niños con dificultades en su desarrollo, me ha llevado a plantear en mi condición de entrenador la importancia de las técnicas del proceso de coaching y la psicología del deporte aplicadas como docente. Todo ello empleando una forma inclusiva, es decir, aplicada a todo el alumnado, tanto los que siguen un desarrollo típico como los que manifiestan problemas del desarrollo.

En base a lo anteriormente planteado, considero que uno de los factores más importantes para formarte correctamente y crecer como deportista, es sentirte una parte importante dentro del grupo. Para ello, considero que trabajar desde una metodología de coaching colectiva puede ser beneficioso para que cada uno se sienta importante y valorado por los demás, afianzando el concepto de equipo. Todo ello, independientemente de las dificultades, carencias y discapacidades que cada uno pueda tener.

Por tanto, el TFG que voy a desarrollar en estas páginas pretende profundizar en los aspectos anteriormente reseñados. Trabajando el control de las emociones y la conexión entre todos los componentes del grupo, con el propósito de asegurarme de que, en cada práctica deportiva, la actitud y la disposición de cada uno de los jugadores será siempre la idónea.

Finalmente, y para ir cerrando esta Justificación, considero que, cuando comienzas a trabajar con niños desde edades tan tempranas, el papel que tiene que desempeñar el instructor encargado, más que de mero entrenador debe ser educador, debiendo desarrollar al deportista para el deporte, pero también para la vida. (Smith,1993).

De este modo, este TFG se plantea con la idea de que desde el enfoque del coaching deportivo se ayude a mejorar el rendimiento técnico y psicológico de los jugadores, así como la integración y el desarrollo personal de niños con diversidad funcional. Para ello, voy a llevar a cabo una revisión teórica acerca del coaching, explicando su funcionamiento y los rasgos

esenciales de este proceso, poniendo especial énfasis en el deportivo. También, propondré una propuesta de intervención para llevar a cabo en equipos deportivos de menores, con el objetivo de ayudarles a ser conscientes de las emociones que están presentes en su interior.

4- EL COACHING. SU UTILIDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR PARTE DE LOS DOCENTES

4.1 Origen del coaching

Según Aragón y De Uña (2009), el origen de esta novedosa palabra proviene de la terminología inglesa con la palabra coach, que significa entrenar. Este término comenzó a usarse en torno a 1980, cuando empezó a implementarse las primeras actividades relacionadas con el coaching ejecutivo, centradas en lograr un beneficio en un ambiente de empresa. Sin embargo, desde el año 400 a.C, Sócrates, ya planteaba que algunas de sus experiencias en la vida van muy ligadas a todo lo que alberga este concepto.

El objetivo que tenía Sócrates es buscar la verdad absoluta, mediante una continua reflexión y análisis de las vivencias de uno mismo y de la de los demás, así como de la conexión entre ambas partes. Para lograrlo, su método se basaba en las conversaciones que tenía con otras personas, en las que, a través de la ironía, intentaba percatarse de los principales principios que tenían los individuos con las que conversaba. En muchas ocasiones, se daba cuenta de que las principales respuestas surgían de saberes inexistentes propiciados por la aplicación de la lógica (Aragón y De Uña, 2009).

Empleaba la ironía para conseguir que el otro fuera consciente de su propia ignorancia, permitiendo de esta forma, un mayor conocimiento de sí mismo y de su forma de ser y relacionarse con el resto. Lo que pretendía, no era dejar en mal lugar a la otra persona, sino ayudarla a conocerse mejor y a ser más consciente de los saberes que poseía y de los que desconocía. Como he mencionado antes, su único propósito era conocer la verdad para poder vivir sabiendo lo que es correcto y viceversa, de forma que se alimentaba de lo que sus interlocutores tenían de bueno (Aragón y De Uña, 2009).

Esta reflexión guarda una enorme relación a lo que hoy en día podemos entender por coaching, que sería ayudar a las personas para que se sientan plenamente confiados en sus posibilidades para lograr las metas que uno se propone en la vida. A través de la mayéutica, que es así como se le denomina a este método de Sócrates, podemos comprobar que el diálogo supone el mejor camino hacia el conocimiento (Aragón y De Uña, 2009).

Siguiendo con lo planteado en fechas más actuales y siguiendo a Fernando Bayón (2010), quien plantea que resulta necesario entender el nacimiento de esta palabra desde diferentes perspectivas.

En primer lugar, hay personas que consideran que el coaching procede de un pueblo húngaro, Kocs. Este poblado se caracterizó allá por el año 1457 de construir carruajes verdaderamente novedosos y efectivos para aquella época. Hoy en día, podemos asociar este hecho con el transcurso del tiempo desde que empiezas, hasta el lugar en el que esperas acabar. Otro punto de vista romántico relacionado con lo mencionado anteriormente se remonta al siglo XIX en Inglaterra, donde era usual ver carruajes en los que estaban presentes un profesor y un alumno. En ellos, el maestro ayudaba al alumno a lograr una preparación óptima de sus estudios, a dicho tutor se le denominaba “coach” (Fernando Bayón, 2010).

Por el año 1600, se detallan algunos escritos de la época la existencia de la modalidad life coaching, o coaching de la vida. Dicha categoría, especialmente relacionada con lo que actualmente se conoce como psicoanalistas norteamericanos, consiste en ayudar a ciertas personas a tomar las mejores decisiones posibles en el momento oportuno, actuando como consejeros y asesores, siendo muy común en el entorno de un gobierno y de la realeza (Fernando Bayón, 2010).

Si nos centramos en la obtención de resultados, hablamos de un coaching profesional o ejecutivo, ejemplificándolo con Calano, la persona encargada de ayudar y guiar en las victorias a Alejandro Magno. Otros autores consideran que el coaching ejecutivo nace a raíz de la toma de decisiones llevadas a cabo por ciertos directivos derivadas de la presencia de Estados Unidos en la Segunda Guerra Mundial.

Por otro lado, nos encontramos con aquellas personas que consideran que el coaching nace en ambientes deportivos, especialmente en situaciones competitivas donde la prioridad era conseguir la victoria. La olimpiada de París en 1900, fue el primer acontecimiento donde causo gran efecto la figura del entrenador-coach, especialmente en el deporte de baloncesto, con el objetivo de lograr los mejores resultados. A raíz de ahí, son numerosos los entrenadores que han cogido fama por dedicarse a esto, destacando principalmente a Timothy Gallwey, el cual recoge sus conocimientos de una forma concisa en su libro “*El juego interior del tenis, 1974*”. Dicho libro es considerado el inicio de lo que actualmente entendemos por coaching.

Este autor nos relata el juego que tiene lugar en la mente del deportista, así como todos los obstáculos que interfieren en el jugador.

Finalmente, existe un origen del coaching relacionado con las energías y las emociones. Este método se centra en la mayor obtención posible de energía, ya que de esta forma el rendimiento de tu cuerpo será mejor. Para llegar a ese punto, es necesario controlar una serie de factores como es la regulación de las emociones, o la eliminación de esas presencias negativas que circulan por nuestro interior (Fernando Bayón, 2010).

4.2 Concepto y significado actual del coaching

Lo que actualmente conocemos como el coaching, se trata de un método, que, en palabras de Fernando Bayón (2010), es una herramienta que “Permite llevar a cabo un proceso de ayuda individualizado en el ámbito personal o profesional, ya sea a una persona, a un equipo de trabajo o a una organización, para liberar su talento y potencial” (Bayón, 2010 a, p.16). Considero que este autor es de los especialistas que mejor entiende el coaching deportivo, y así lo ha divulgado en numerosos foros.

Aragón y De Uña (2010) aseguran que el principal objetivo de este proceso es hacer ver a la persona las cualidades de las que dispone, de forma que sea consciente del rendimiento que puede ofrecer.

Gutiérrez (2013) asegura que el coaching consiste en trabajar de forma individual con cada integrante de un equipo para lograr que cada uno sea consciente de lo que se espera de él y de las capacidades que tiene para conseguir sus objetivos. Resulta necesario ejercitar el rol de coach, ya que éste es el encargado de buscar soluciones a todos los problemas que surgen dentro de un ambiente de grupo, analizando la relevancia que pueden tener en el rendimiento grupal.

En este proceso adquiere una gran importancia la comunicación. Por norma general, las conversaciones que se tienen con los coach suelen centrarse en la búsqueda de una mejora y un progreso, basándose en la autoevaluación y en la autocrítica. El objetivo del coaching para el individuo es encontrar la felicidad, el éxito y la realización en lo que nos dedicamos. (Serra, 2010).

El coaching debe de servir como una herramienta que permite visionar la realidad en la que se encuentra un individuo, así como los objetivos que es capaz de alcanzar. Esa realidad significa ser conscientes de nuestras limitaciones y trabajar en base a ellas, en buscar soluciones a las situaciones que se nos presentan, logrando un equilibrio entre la razón y las emociones que influyen en nuestra forma de actuar. (Schubert Carrera, 2016)

Volviendo con lo planteado por Aragón y De Uña (2009) quienes afirman que la persona encargada de obtener unos buenos resultados, es el entrenador, y para ello, resulta imprescindible darles una especial importancia a los aspectos personales de cada uno de los miembros del equipo, consiguiendo que cada miembro se sienta motivado y contribuya positivamente en la dinámica del equipo.

Todo lo anteriormente planteado, sirve para poner en valor una nueva realidad que puedo observar en mi práctica deportiva como entrenador. La nueva realidad con la que nos encontramos en el trabajo con menores, no es otra que con la cada vez más numerosa presencia de profesionales del coaching deportivo en los clubes y vestuarios que frecuento. Se les denomina frecuentemente coach, y se encargan de proporcionar a cada jugador y al equipo, una garantía y seguridad psicológica que les asegure trabajar por el camino correcto para lograr la máxima productividad a sus capacidades

4.3 Rol actual del coach

La labor de la persona encargada de llevar a cabo el proceso de coaching es fundamental. El profesional que se autodenomina coach, tiene la función de conseguir crear un ambiente donde predomine la confianza para conseguir los mejores resultados posibles. Para ello, una de las aptitudes que debe disponer es ser un buen comunicador, analizando a través de la empatía la situación en la que se encuentran sus clientes. De esta forma, busca conocer los mayores miedos, inquietudes e inseguridades de cada uno de ellos, pero no solo él, sino que ellos mismos sean capaces de identificar sus emociones y así poder ayudarles a desarrollar sus capacidades (Aragón y De Uña, 2009)

Actualmente, existen ciertas personas que asocian los coach con psicólogos especializados en distintos ámbitos. Sin embargo, aunque comparten ciertos fines, las diferencias que existen entre ambos profesionales marcan el concepto de coaching. Esta discrepancia se basa en que este último término, tiene como principal objetivo lograr el máximo

rendimiento de los participantes en un plano individual y profesional. Para lograrlo, el coach se centra principalmente en la autoestima y el nivel de motivación de los participantes. (Cantón, 2014)

Schubert Carrera (2016) dice que la forma de actuar de un coach se basa en realizar las preguntas idóneas a cada momento. A través de la pregunta con su correspondiente reflexión, se consigue convencer a la persona de la realidad en la que se encuentra, siendo responsable tanto de sus acciones como de sus logros. Es la habilidad de lograr que cada uno se conozca a la perfección así mismo, con el objetivo de desarrollar el máximo potencial que uno lleva dentro.

Con lo mencionado anteriormente se puede percibir que el coaching se basa en el diálogo, donde la persona encuentra respuestas a esas dificultades que surgen en él. El coach ayuda a ser consciente tanto de los puntos débiles como de los fuertes.

Por otro lado, Schubert Carrera (2016) nos indica cuales son los motivos por los cuales una persona puede recurrir a un coach en el algún momento de su vida. Algunos de ellos son cuando existe una falta de conocimiento y confianza en sus capacidades, cuando se tiene fijado un objetivo o un reto a corto plazo que requiere un esfuerzo físico y mental importante o cuando quieres corregir algún hábito de trabajo. También, se acude a él en situaciones en las que se presentan dificultades a la hora de reconocer tus principales puntos de vista o cuando tienes problemas para relacionarte con los demás.

Para lograr buenos resultados en este proceso, es imprescindible que el individuo esté dispuesto a abrirse a nuevas expectativas y perspectivas. De este modo el coach será capaz de aportarle lo requerido para mejorar la situación en la que está emergido.

4.4 Metodología de trabajo de un coach

Antes de plantear la metodología de trabajo de un coach, me gustaría definir la palabra coachee. “el coachee es el protagonista del proceso de coaching” (Giráldez y Nieuwerburgh, 2016, p. 35). Como podemos comprobar, este término hace referencia simplemente al cliente que es sometido a un proceso de coaching por parte del coach.

De acuerdo a Sans (2012), la fase inicial de este proceso debe basarse en generar un ambiente de confianza y de total confidencialidad y claridad. A partir de ahí, el coach tiene la

función de a través de una escucha empática, de ponerse en la piel del coachee. Comprende su forma de pensar y su mundo emocional, y le hace ver lo que él por sí solo no es capaz de apreciar.

De este modo, el coach deja de lado su experiencia, y se centra en el presente, sin juzgar nada, simplemente observado y escuchando. Se lleva a cabo una conversación donde predominan las preguntas por parte del coach, tratando de indagar sobre el mundo mental del coachee. Le hace ver su forma de pensar y los juicios que existen en su interior y controlan sus acciones, con el objetivo de ayudarlo para ser consciente de lo que ya sabe, pero no es capaz de controlar.

Según Sans (2012, p. 9), “No vemos las cosas como son, vemos las cosas como somos”. El coach se centra única y exclusivamente en el cliente, trabajando en base a las actitudes que limitan las acciones de sus coachee. Es a través del cliente cuando se formulan los objetivos.

Solamente cuando seamos conscientes de nuestra manera de actuar y de pensar, y de aquellos aspectos que influyen en nuestro rendimiento, seremos capaces de cambiar aquellas creencias que nos limitan por emociones que nos ayuden a lograr los objetivos que nos hemos planteado. En relación a esto, Daniel Gilbert (2006) afirma que la felicidad no depende tanto de lo que uno hace sino de cómo lo hace.

Por último, el único objetivo del coach es el coachee, dejando de lado el pensamiento de que las circunstancias son las que marcan nuestra forma de actuar. Las circunstancias son las que son, y eso no lo podemos cambiar. Lo que, si depende de nosotros, es la actitud con la que afrontemos cada uno de esas circunstancias en las que nos pone a prueba la vida.

4.5 Tipos de coaching

Antes de plantear los distintos ámbitos y entornos más específicos en los que se puede estar destinado el proceso de coaching, me gustaría hacer dos distinciones en referencia a este término.

De acuerdo a Bayón, Cubeiro, Romo y Sainz (2006), cuando nos referimos a que tipo de sesiones va a llevar a cabo el coach, podemos hablar de coaching individual o de coaching de equipo. El coaching individual alberga sesiones en las que solo participa un coachee, por lo que están destinadas al desarrollo personal y profesional de esa única persona. Sin embargo,

cuando son varios los clientes que participan en las sesiones hablamos de coaching colectivo. El objetivo de estas reuniones grupales es fortalecer la unión de todos los integrantes del equipo y conseguir que todos vayan juntos en la misma dirección.

Se puede emplear para resolver malentendidos y para reconducir algunas relacionales dentro del grupo, o puede estar centrado en la mejora del rendimiento colectivo (Villa y Caperán, 2010).

Por otro lado, teniendo en cuenta la procedencia del coach, podemos hablar de coaching interno o de coaching externo. Ambos se diferencian, en que, si el coach es alguien que forma parte de la organización, es decir, alguien del propio entorno, estamos ante un coaching interno. De lo contrario, si el coach es una persona de fuera que no guarda ninguna relación con el colectivo, hablamos de coaching externo (Villa y Caperán, 2010).

4.5.1 Coaching empresarial

El coaching empresarial hace referencia a un conjunto de herramientas, métodos y conceptos que permiten a los profesionales desarrollar una actitud y comportamiento adecuado para lograr ser más eficaces en su puesto de trabajo. Dado que su principal fin es centrarse en el desempeño y desarrollo personal, este proceso debe aplicarse cuando el empleado demuestre una completa predisposición a seguir progresando en algunas de sus habilidades dentro de su trabajo. (Peñalver, 2009)

En este tipo de coaching, la figura del coach debe ser una persona con gran experiencia empresarial. Para que sea efectivo este proceso, esta persona debe dominar todos los escenarios profesionales en los que se puede encontrar su cliente.

Por tanto, el proceso de coaching debe centrarse en los problemas que impiden a la persona demostrar el máximo potencial dentro de la empresa. Por ello mismo, se trata de un proceso complejo, en el que el coach debe ayudarle a encontrar nuevas formas de actuación que le permitan seguir mejorando (Peñalver, 2009).

4.5.2 Coaching personal

El coaching personal, más conocido como life coaching, tiene como objetivo la psicología positiva. Esta variante está enfocada en que el cliente adquiera un plan de vida más

claro y preciso, basado en el bienestar y orientado hacia la consecución de sus principales objetivos. Utiliza una metodología basada en la resolución de problemas y se trata de un proceso que ayuda a ser más consciente de como eres, a alejarte de los miedos y de las barreras mentales, a motivarte para alcanzar tus metas y a actuar tomando las decisiones oportunas. (D'Addario, 2013)

4.5.3 Coaching educativo y coaching deportivo. Similitudes y diferencias

Dada mi situación de estudiante de la carrera de magisterio, considero que este tipo de procesos pueden ser muy interesante y beneficioso llevarlo al aula, concretamente con todos los estudiantes de Educación Primaria. El coaching educativo puede ser aplicado para conseguir objetivos en dos ámbitos diferentes. Por un lado, podría ser implantado simplemente con el objetivo de que los alumnos puedan mejorar en su rendimiento exclusivamente académico, aumentando sus respectivas notas. Por otro lado, podría estar relacionado con la conducta, los valores, actitudes y competencias relacionales de los alumnos (Malagón, 2011). Por supuesto que ambas son compatibles y en mi opinión lo ideal sería trabajar transversalmente dichos estados.

Como refiere Giráldez y Nieuwerburgh (2016, p.17) “el docente empodera a los aprendices, quienes asumen sus propias responsabilidades y, por tanto se hacen más independientes”.

En esta metodología educativa es donde encuentro un enorme potencial para ayudar a la integración de niños con diversidad funcional y/o con algún tipo o clase de discapacidad, al igual que encontrarse en riesgo de exclusión social. Considero que este tipo de dinámicas, centradas en el desarrollo integral de la persona y en la comprensión del entorno que nos rodea, puede ser de gran utilidad en personas con dificultades.

Por otro lado, para empezar a hablar sobre coaching deportivo, es necesario mencionar al autor responsable del origen de esta modalidad, Timothy Gallwey y su libro titulado “*El juego interior del tenis*”. Ravier (2005) señala que las técnicas que se utilizan para el coaching fueron extraídas principalmente del deporte. El coaching establecido por Timothy Gallwey muestra una metodología de trabajo basada en el aspecto mental, lo que rompe con las metodologías de entrenamiento tradicionales. El afirma que además del juego exterior, que hace referencia al que se juega contra un rival externo con el objetivo de superarlo y alcanzar

una meta, existe un juego interior que se produce en la mente de cada uno de los jugadores. La capacidad para controlar los obstáculos que se producen en nuestro interior es lo que marcará la diferencia entre el éxito y el fracaso. Esta visión sobre el deporte tuvo un enorme impacto en los entrenadores. Hasta entonces, únicamente se había tenido en cuenta el cuerpo. Actualmente, el coaching deportivo se centra en la conexión que se establece entre el cuerpo y la mente. (Farfán, 2018)

Según García-Naveira (2013), el concepto de coaching deportivo podría definirse como el proceso que ayuda a que el deportista muestre todo el talento que lleva dentro. Se trata de una técnica que se basa en conversaciones llevadas a cabo entre el coach y el deportista. Este diálogo da lugar a un espacio confidencial entre ambas personas. A través de la participación y reflexión de ambos, se crea el camino idóneo que debe seguir el deportista para lograr mostrar su mejor versión. Para ello, resulta fundamental realizar un proceso de autoconocimiento que permita conocer los cambios que uno debe llevar a cabo para lograr los mejores resultados.

Podemos afirmar que es una técnica en la que intervienen el entrenador y los jugadores. Dicha técnica se basa en un plan de acción formado por distintos recursos orientados a mejorar el rendimiento. Dicho de otra forma, el coaching deportivo sirve para ayudar a alcanzar los objetivos y metas que uno se propone, proporcionándole una serie de herramientas que intervienen en la forma de actuar. (Hernando, 2017)

García-Naveira (2009) relaciona este término con una nueva capacidad de liderazgo por parte del entrenador. La capacidad de una persona para liderar un proyecto, depende de la gente que esté dispuesta a seguirla. Por ello, el coaching deportivo supone una atracción para las personas al estar relacionado directamente con la satisfacción propia de las necesidades de cada uno. Esta capacidad de liderazgo que ejerce el entrenador sobre sus jugadores, será efectiva exclusivamente cuando el entrenador sea capaz de adaptarse a las circunstancias y capacidades del equipo.

El coaching deportivo busca la fortaleza mental a través de la identificación de nuestros propios límites y de aquellos pensamientos que nos obstaculizan en el desarrollo de nuestro juego (Schubert Carrera, 2016).

En relación a lo mencionado en el anterior párrafo, una barrera presente y que destruye cualquier fortaleza mental es el miedo a fracasar. El miedo se apodera del deportista y le priva de disfrutar del deporte.

Este entrenamiento mental mencionado por Schubert Carrera (2016) supone el complemento perfecto al entrenamiento físico. La diferencia a la hora de lograr el éxito entre dos jugadores o dos equipos distintos, reside en muchas ocasiones en la fortaleza mental que cada uno sepa y puede ejercer.

Tanto el coaching educativo como el deportivo existe una colaboración entre los individuos para contribuir a la consecución de unos objetivos. En ambos, se establece una relación entre el instructor y los aprendices. En el educativo, se centra en la conexión entre el docente y los alumnos, mientras que el deportivo entre el entrenador y los jugadores. Por tanto, en ambos el docente otorga una responsabilidad a sus educandos, ayudándoles a ser conscientes de sus propias necesidades y a tomar decisiones con confianza absoluta en sus posibilidades.

Ambos se centran en el control de los cambios emocionales que se dan en el interior de las personas. Sin embargo, el coaching deportivo utiliza ese control de las emociones para mejorar el rendimiento deportivo de los jugadores, con el propósito de obtener mejores resultados en una competición. Sin embargo, el educativo, está más relacionado con la adquisición de unos valores que permita enriquecer la educación de las personas con el fin alcanzar un bienestar social y personal, y así, mejorar la sociedad actual.

5. EL COACHING DEPORTIVO: SU UTILIDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR PARTE DE LOS DOCENTES EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Una vez establecidas las características de ambos tipos de coaching, me voy a centrar en el coaching deportivo ya que es el que más se adapta al contexto en el que vivo como entrenador.

5.1 Utilidades del coaching deportivo

Con la experiencia de muchos deportistas, nos damos cuenta de que el talento no es suficiente. De serlo, muchas carreras deportivas hubieran sido mucho más exitosas de lo verdaderamente han sido (Gutiérrez, 2013)

Para que un deportista logre el éxito, debe saber vencer el miedo a fallar. Esta sensación, viene influenciada por la opinión de los demás. Muchos jugadores no se atreven a tomar decisiones y asumir responsabilidades por el temor a que no les salga bien. (Schubert Carrera, 2016).

Teniendo en cuenta lo mencionado en los anteriores párrafos, el coaching deportivo puede presentar un doble beneficio a la hora de manejar un grupo. El coaching deportivo te proporciona un mecanismo de trabajo que permite al entrenador ejercer la capacidad de liderazgo, mediante el papel de coach. Como consecuencia, ayuda a los jugadores a mejorar en su práctica deportiva. Por otro lado, el trabajar en la piel de un coach, le da la posibilidad al individuo de crecer en el ámbito personal y profesional buscando así la perfección. De esta manera, puede servir como ejemplo para el grupo actuando como guía en sus vidas. (García-Naveira, 2009).

Desde otro punto de vista, el coaching ayuda a conocerse mejor a uno mismo, así como los principales valores que constituyen la identidad del ser humano. Entre ellos, aquellos que afectan a las relaciones entre las personas. Como consecuencia de ello, el coaching aporta una serie de competencias clave en las personas. Estas competencias contribuyen a estimar de manera positiva al resto de individuos que forman parte del grupo, favoreciendo la inclusión. (D'Addario, 2013).

Como plantea Dilts (2004), el coaching está dirigido a la consecución de objetivos. Para ello, durante el camino que se recorre para lograrlos, se desarrollan personal y empáticamente los individuos que intervienen en él.

Tras lo mencionado anteriormente, es evidente que el coaching ha surgido como una nueva herramienta para favorecer la inclusión, por lo que puede tener resultados positivos en la integración de personas con diversidad funcional. El deporte, supone un escenario perfecto para poder implantar estas metodologías innovadoras.

5.2 Etapas del Coaching Deportivo

Whitmore (2003) afirma que el coach no puede alterar la realidad de lo que ha sucedido, pero sí que puede cambiar el punto de vista de su cliente con respecto a los hechos.

Estos y más aspectos forman parte de cualquier método de intervención en coaching. A continuación, se presentan las fases que integran un proceso de coaching deportivo (García-Naveira, 2009).

1ª Etapa: Analizar y reflexionar.

La primera etapa consiste en llevar a cabo una serie de conversaciones con el deportista que integren una reflexión acerca del asunto que se quiere tratar. El coach analiza las opiniones y estado mental en el que se encuentra el deportista. También, como señala Whitmore (2003), en este primer acercamiento se llega a un acuerdo entre los participantes y el coach de forma que se establecen los pilares fundamentales de la relación.

2ª Etapa: Descubrir

La percepción de la realidad posibilita al individuo concretar sus objetivos y la forma de alcanzarlos. Con esta consideración, esta segunda fase se centra en el auto conocimiento del deportista. Él toma consciencia de los hechos, y a través de una reflexión y de un feedback proporcionado por el coach, decide que es lo que quiere cambiar en su vida personal y deportiva.

3ª Etapa: Establecer objetivos y estrategias

Superada la fase de autoconocimiento, resulta fundamental establecer los objetivos que se quieren conseguir y como necesita actuar para alcanzarlos, teniendo en cuenta las dificultades que van a surgir durante el camino.

Whitmore (2003) afirma que esta fase es sobre la que gira todo el proceso de coaching, ya que es la que condiciona el resto de sesiones. Teniendo en cuenta el método SMART, los objetivos a fijar deben ser específicos (Specific), medibles (Measurable), alcanzables (Achievable), realistas (Realistic) y temporizados (Time-based).

4ª Etapa: Plan de acción

Es el momento en el que el deportista lleva a la práctica todo lo acordado en las anteriores fases. Para ello, pasa a la acción con la mente puesta en superar aquellas barreras, impedimentos y desconfianzas que le impedían progresar y mostrar su mejor versión.

Durante esta fase adquiere una gran importancia la confianza que tengan los jugadores con el coach. De ese modo, resulta conveniente que los participantes estén plenamente convencidos en que los resultados van a ser positivos (Whitmore, 2003).

5ª Etapa: Interiorizar y crear hábitos

El coaching supone un proceso de enseñanza constante. Esta fase está centrada en los feedbacks que el coach le ofrece a sus coachees en función de la práctica que hayan llevado a cabo. Encaminado a los objetivos que el deportista desea alcanzar, su plan de acción es evaluado de forma constante para profundizar en la mejora de aquellos aspectos que no ha interiorizado hasta el momento (García-Naveira, 2009).

6ª Etapa: Valoración

Para finalizar este proceso, resulta conveniente hacer una valoración del impacto que ha tenido el coaching en el rendimiento de los jugadores. Para ello, se evaluará el progreso en los rasgos personales de los participantes, en los comportamientos y en los resultados, este último apartado en base a en base a términos numéricos alcanzados por el equipo durante este tiempo (Whitmore, 2003).

5.3 El Coaching deportivo en la práctica deportiva en educación primaria

5.3.1 El Coaching deportivo en categorías de formación

Una vez que hemos centrado este TFG en el coaching deportivo, debemos determinar que significan las categorías de formación. Estas categorías, también denominadas categorías base, hacen referencia a todos los jugadores que practican un deporte y que son menores de 20 años. Al superar esta edad, pasan a competir en categoría absoluta o senior. (Ponziano, 2015).

De acuerdo con la edad en la que se encuentran, podemos distinguir una estructura que se encuentra especificado en el *Anexo nº1*:

Dicha estructura competitiva registra una enorme participación en los primeros años de iniciación y va disminuyendo conforme van avanzando de edad y pasando de categoría. Este abandono progresivo, supone un problema para muchos clubs de cara al reemplazo de equipos en categorías superiores. (Alaminos, Bastida y Sancho, 2013)

El mantenimiento en un deporte por parte de los niños, muchas veces depende de la orientación y las metas que tenga el equipo en el que forman parte. Estas pueden estar relacionadas con fines competitivos o orientadas hacia una práctica recreativa. Por ejemplo, en situaciones de práctica competitiva, la motivación extrínseca derivada de lograr el éxito en la competición, va a ser clave en la continuación de los jugadores en el deporte. Sin embargo, esa motivación de factores externos conlleva a la aparición de una motivación interna fundamentada principalmente en principios de diversión. Esta motivación intrínseca es la que tendrán en cuenta en los momentos en los que pasen por situaciones complicadas y no deseadas. Por lo tanto, el coaching deportivo se puede plantear como una posible solución para trabajar esta motivación intrínseca de los deportistas, ayudando así a reducir el número de abandonos. (Dasil, 2008).

El motivo por el cual puede ser efectivo aplicar el coaching deportivo en categorías base, no está relacionado con la mejora de las condiciones técnicas y tácticas, sino con aquellas cuestiones psicológicas que aparecen en su mente y no son conscientes de lo que son (Sánchez y León, 2012)

Para que esta metodología tenga un impacto positivo, resultado fundamental trabajar acorde a la edad en la que se encuentran. Con el paso de los años, las sensaciones que

experimentan los niños en su interior son diferentes. De este modo, el mayor potencial que se le puede sacar al coaching deportivo en categorías de formación, debe estar relacionado con situaciones que permitan a los niños experimentar y encontrar respuestas por sí mismos (Ponziano, 2015).

5.3.2 Dificultades de implementar el coaching deportivo en categorías de formación

La evolución del deporte ha permitido la inclusión de programas centrados en el trabajo de aspectos psicológicos. Con el paso de los años, la preparación mental está adquiriendo una significación al nivel del entrenamiento físico y técnico. (Alaminos, Bastida y Sancho, 2013)

Uno de los motivos que han dificultado su implantación es que, en nuestro país, el coaching ha sido utilizado principalmente en ambientes de empresas. Esto ha propiciado un desconocimiento por parte de los clubes deportivos, siendo inconscientes de los beneficios que podría tener la participación de un coach. (Ponziano, 2015)

Otra razón que afecta a la hora de instaurar el coaching, es el factor económico. Actualmente, muy pocos son los clubes con un presupuesto solvente para sustentar un programa de coaching deportivo para la formación de todos sus deportistas. Debido a esto, en muchos equipos, es el entrenador o algún ayudante de este, quien ejerce de forma voluntaria el rol de coach sobre sus jugadores. (Ponziano, 2015)

Para finalizar, siguiendo la línea de este autor, el principal hándicap que encontramos en los equipos de formación es el tiempo. En una edad temprana, los niños no suelen tener una gran disponibilidad durante la semana. Unido a las diferentes extraescolares en las que participan, pocos son los niños que tienen más de dos sesiones de entrenamiento a la semana. Esta situación, limita la posibilidad de trabajo del coaching deportivo en niños.

5.4 Variables psicológicas en Educación Primaria que influyen en el rendimiento deportivo

A la edad en la que se encuentran los niños de educación primaria, aun no tienen la capacidad de pensar de forma concreta, por lo que sus relaciones se fundamentarán en las experiencias que vivan con sus compañeros. Como resulta evidente, la circunstancia principal sobre la que tienen que girar el deporte en los niños, debe ser la de disfrutar y aprender y no la de obtener los mejores resultados posibles en una competición. El ámbito de la psicología

deportiva nos da la oportunidad de trabajar aquellas destrezas mentales que influyen en el rendimiento (Herrera, 2011). Algunos de ellas son los siguientes:

La concentración supone uno de los factores más influyentes a la hora de realizar cualquier actividad física. Consiste en mantener y dirigir la atención sobre las acciones más relevantes de la tarea que estamos realizando. Este esfuerzo aumenta su grado de dificultad cuando hay que extenderlo en el tiempo. En lo que respecta al deporte del fútbol sala, alguna de estas actuaciones puede ser observar constantemente donde está el balón, prestar atención a los desplazamientos de los compañeros y de los rivales, buscar las debilidades del equipo contrario, entre otras. (Gálvez y Paredes, 2007).

Otro aspecto fundamental en la práctica de cualquier ejercicio es la motivación. Este término se puede definir como el conjunto de estímulos que impulsan a los deportistas a entrenar de una forma concreta y con un esfuerzo adicional. La motivación es uno de los componentes característicos de la voluntad. Esta variable resulta esencial para que los jugadores puedan alcanzar todas sus metas (Anés Vela, Lanuza y Garcés La Casa, 2009).

Un elemento indispensable para lograr un rendimiento óptimo en cualquier ámbito de la vida, es la confianza en uno mismo. Anés Vela, Lanuza y Garcés La casa (2009) la definen como el grado de certeza y creencia que un jugador tiene en que a través de sus capacidades va a ser capaz de lograr un determinado objetivo. Dicha variable psicológica implica ser consciente de la realidad a que es sometido el sujeto, del grado de dificultad de las acciones y de las oportunidades de las que uno dispone. En situaciones a las que no suelen estar acostumbrados los niños, prevalece la inseguridad frente a la autoconfianza. Una de las labores que tenemos los entrenadores es vencer este desequilibrio existente en ellos jugadores.

En relación con la inseguridad, pueden estar presentes tanto la ansiedad como el miedo a cometer errores. Ambos suponen estados psicológicos negativos. Son difíciles de gestionar e influyen en el nerviosismo y en la desconfianza (Krane y Williams, 1994).

El entrenador debe ser consciente que el principal temor que tienen los niños es quedar mal y no cumplir las expectativas de las personas más cercanas a él. Por lo tanto, la labor del educador deportivo debe ser cuidar estas experiencias negativas que están presentes en los jugadores y que influyen en estado mental de los jugadores (Delgado, 2001).

Por último, considero necesario resaltar las emociones básicas que están presentes en los niños. Una emoción es una sensación que se origina cuando nuestro organismo detecta una inseguridad con el objetivo de poner en funcionamiento una serie de procesos para hacer frente a la situación. De este modo, las emociones actúan como mecanismos que identifican nuestra manera de actuar ante estímulos inesperados (Fernández-Abascal, 2010).

Las emociones son características del ser humano y se pueden clasificar en positivas y negativas, en función del momento en el que aparecen y de la satisfacción que nos generan. Todas son esenciales y contribuyen en nuestro funcionamiento. Las seis emociones básicas son el miedo, la ira, la sorpresa, la alegría, la tristeza y el asco (Sánchez y Ruetti, 2017).

6- TRATAMIENTO DADO POR LA ACTUAL NORMATIVA EDUCATIVA EN EDUCACIÓN PRIMARIA EN RELACIÓN AL DEPORTE INCLUSIVO Y AL COACHING.

Previo a desarrollar el proyecto educativo de coaching deportivo quiero plantear comotrata la actual ley orgánica de educación y el nuevo decreto que actualiza el currículo educativo. Inicialmente trataremos el alumnado con necesidad de apoyo educativo y posteriormente el coaching deportivo, con el objetivo de comprobar si los legisladores han contemplado esta filosofía de trabajo que pretendo poner en valor en este trabajo, para todo tipo de alumnado. No se pretende poner en valor toda la normativa, unicamente estos dos ejemplos.

6.1 Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Es necesario al objeto de este TFG, conocer como la actual ley de educación que se está desarrollando y comprobar como trata los aspectos de interés en el TFG. En ella, me centraré principalmente en revisar todo aquello relacionado con la salud mental en el deporte, así como en la atención a la diversidad y en las posibilidades de inclusión a través del deporte.

El progreso iniciado con la LOGSE en el año 1990 ha terminado en diciembre de 2020 con la redacción de la LOMLOE en el Boletín Oficial del Estado, entrando en vigor a finales de enero 2021. De acuerdo al nuevo desarrollo normativo para la etapa de educación primaria, se recoge la especial dedicación en asegurar la inclusión educativa, con una detección temprana de cualquier dificultad en el aprendizaje y en la puesta en marcha de programas de apoyo en sincronía con dicha prevención de dificultades. Para garantizar la equidad del sistema educativo, es necesaria una igualdad de oportunidades que promueva una educación de calidad para todo el alumnado.

El artículo 73 hace especial hincapié en lo importante que es que los alumnos con necesidades especiales educativas logren los objetivos propuestos para todo el alumnado. De este modo, se les proporcionará la ayuda y los medios necesarios para conseguirlo.

He apreciado que lo planteado para atención ala diversidad es similar a lo planteado por la ley renovada ya en 2006, y en cambio no se aprecia con la reforma ninguna reseña. También,

no hay ningún apartado que haga referencia al coaching y a su utilidad en el alumnado que precise de apoyo educativo.

Por otra parte, si que existen numerosas menciones al deporte, haciendo referencia sobre todo a su relación con el bienestar físico del alumnado. En concreto en el artículo 31, se refiere a que la práctica de la educación física y del deporte como vía para asentar hábitos que favorezcan el bienestar físico y mental, así como una herramienta para ayudar al desarrollo social de todo el alumnado.

Considero que la Ley reformada ha obviado términos que recalquen el potencial que tiene el deporte y la educación física para favorecer la inclusión de todos los alumnos. De este modo, es esencial preocuparse por la salud mental de los alumnos, ya que, entre otras muchas cosas, permite a los individuos conocerse mejor a uno mismos y a los demás. Por tanto, si la ley general no lo aborda, considero que la normativa de desarrollo debería incluir una herramienta como el coaching, ya que sería idónea para trabajar estos contenidos.

6.2 Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

El nuevo currículo de Educación Primaria trata de integrar las dimensiones personal, social y académica, de modo que esta última no adquiera ninguna importancia si no contribuye a crecer en las otras dos.

Centrándonos en el área de Educación Física, que es la que guarda relación con el núcleo temático del trabajo que aquí se presenta, todos los saberes básicos que engloba esta asignatura se dividen en seis bloques. De este modo, queda recogido en el primer bloque, titulado «Vida activa y saludable», todo aquello relacionado con la salud mental y las relaciones positivas que genera la práctica deportiva. Por otro lado, el cuarto bloque, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», tiene como objetivo el control de las respuestas emocionales de los alumnos en situaciones de práctica deportiva. Se pretende impulsar las habilidades sociales y favorecer la inclusión de todos los integrantes.

Desde mi punto de vista, en los bloques de contenidos que integran el área de Educación Física, se otorga importancia al aspecto psicológico de cara a favorecer el desarrollo social del alumnado. Siguiendo esta línea, me gustaría destacar también la competencia específica

número 3, que hace referencia a los procesos de autorregulación y de identificación de las emociones. Para ello, será necesario aplicar una conducta empática e inclusiva, sin importar las diferencias entre los integrantes.

De acuerdo a este nuevo currículum de Educación Primaria Nacional, me ha llamado la atención que al finalizar la etapa de Educación Primaria el alumno debe ser capaz de dominar lo siguiente: “Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.” (Boletín Oficial del Estado, 2022, p.63)

Considero que a nivel de esta norma que aborda el nuevo currículum nacional para Educación Primaria, de alguna forma este saber básico encaja grosso modo con el TFG planteado. Sin embargo, a pesar de mencionar contenidos que forman parte del coaching, en ningún momento se propone como posible metodología para llevar cabo en el aula. Por ello mismo considero que se ha perdido una oportunidad de incluir el coaching como una herramienta que puede favorecer la inclusión en el deporte.

7. PROYECTO DOCENTE BASADO EN EL COACHING DEPORTIVO PARA TRABAJAR LA INCLUSIÓN EDUCATIVA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA O BIEN PARA TRABAJAR CON TODO EL ALUMNADO

7.1 Planteamiento

Debido a todo el potencial que presenta la práctica del coaching en el ámbito deportivo como ya se ha puesto en valor en las páginas precedentes, a lo largo de este apartado expondré una concreta propuesta de intervención para llevar a cabo en equipos de niños de categorías de formación.

Dicha propuesta está compuesta por numerosas prácticas que forman un proceso de coaching deportivo que aquí se presenta. De esta forma se pretende trabajar el reconocimiento de las emociones, para favorecer el rendimiento de los jugadores en el campo, así como la cohesión grupal, con el propósito de que los alumnos se sientan involucrados dentro del grupo, a pesar de las diferencias que exista entre unos y otros.

Mi condición de entrenador de dos equipos me ofrece la posibilidad de plantear una intervención práctica de coaching únicamente en uno de los dos equipos.

Por tanto, y sin pretender una estricta metodología experimental de trabajo por grupos, si que plantearía un sencillo diseño que sea de utilidad para valorar el impacto del trabajo con la metodología coaching en uno de los grupos. Un grupo será el grupo experimental y el otro grupo, el grupo de control o por decirlo de alguna forma el grupo placebo.

Como ya es conocido en este tipo de trabajo con grupos, con el grupo control realizaré el trabajo habitual que vengo desempeñando como entrenador que me servirá para compararlo con el grupo experimental que será con el que realizaré la propuesta de intervención basada en el coaching. Aunque los alumnos son diferentes (se trata de dos grupos diferentes), en realidad, las características de ambos grupos son en cierta forma similares, por lo que el trabajo con la metodología coach debe producir efectos en el grupo experimental diferentes en relación con lo trabajado en el grupo de trabajo digamos habitual, no siendo los resultados por tanto debidos al simple azar. Me he basado en el Manual Estadística Aplicada a la Educación de Ramón Pérez Juste para desarrollar los conceptos estadísticos planteados (Pérez, 2009).

En dichos términos estadísticos, se trata de mostrar que la manipulación de una variable independiente, en este caso el método de coaching deportivo, produce cambios en la variable dependiente que sería el rendimiento emocional de los jugadores, comparando entre el grupo control y el grupo experimental que es en el que llevo a cabo dicha variable. La metodología estadística que suele usar en este tipo de planteamientos entre dos grupos, es la prueba *t de Student*.

Un equipo forma parte del club Coras Futsal Zaragoza, y pertenece a la categoría Infantil, mientras que el otro está compuesto por jugadores de categoría Alevín, perteneciente al club “Colo Colo Zaragoza”, entidad en la que también formo parte como jugador del primer equipo que milita en la Segunda División Nacional de fútbol sala. Por tanto, el placebo sería el equipo Coras Futsal Zaragoza y en que intervendré será en el Colo Colo Zaragoza. En dicho grupo, les pasaremos un cuestionario al principio y al final del proceso, de forma que nos sirva para evaluar lo que han aprendido los niños y si de verdad les ha servido de algo esta intervención. Por lo tanto, evaluaremos el proceso comparando la situación en la que estaban al principio con la que se encuentran al final. Para realizar un análisis efectivo y comprobar lo beneficioso, o no, que puede ser este proceso en menores, al mismo tiempo que implanto esta práctica de coaching en un equipo, en el otro llevaré a cabo una metodología tradicional de entrenamiento como la que puede llevar a cabo cualquier entrenador.

Debido a mi situación actual con el deporte, he considerado el llevar a cabo esta intervención en un club deportivo y relacionarla con el fútbol sala. Sin embargo, sería igual de exitosa si se llevará a cabo en un aula de Educación Primaria. Considero que podría encajar más realizándola en el último ciclo de Primaria, ya que es una edad en la que los niños ya asemejan ciertas emociones con distintas experiencias que han vivido.

7.2 Objetivos

El objetivo principal de la propuesta de intervención que presento consiste en poner en valor que el coaching deportivo es una herramienta efectiva para mejorar el manejo y control de las emociones en niños de edades comprendidas entre los 10 años y los 12 años y para todo el alumnado. Para ello, al tratarse de menores, me centraré en que sean capaces de reconocer cuales son las emociones que invaden su interior en muchas situaciones deportivas. Ellos son conscientes de que algo interno condiciona su forma de actuar, sin embargo, en edades tan

tempranas no son capaces de reconocer que es lo que sienten. Este será el objetivo principal sobre el que realizaré mi intervención.

Los objetivos específicos que pretendo lograr con la propuesta son conseguir generar una mayor motivación en los jugadores al practicar fútbol sala, conocerse mejor entre todos los integrantes del equipo de forma que se fortalezca la cooperación entre todos y experimentar una mayor capacidad de aprendizaje provocando una sensación positiva frente al cambio. Por último, también pretendemos optimizar el rendimiento deportivo de los jugadores y mejorar conductas y habilidades a nivel personal y social.

7.3 Propuesta práctica

En este curso académico he realizado las prácticas escolares III durante los meses de febrero a mayo de 2022 en el colegio concertado de Compañía de María, cuyo horario ha sido de jornada partida. Esto, unido a mi condición de entrenador de dos equipos y de jugador profesional de segunda división nacional de fútbol sala, que me obliga a realizar al menos una sesión de entrenamiento diaria, más los partidos del fin de semana con sus correspondientes viajes, me han impedido desarrollar la propuesta que deseaba. Esta hubiera consistido en lo expuesto a continuación.

Como he mencionado anteriormente, este proceso lo llevaré a cabo en el equipo alevín del Colo Colo Zaragoza. Este desempeño de entrenar a dos equipos, me da la posibilidad de evaluar el proceso de coaching con más eficacia. Esta intervención que no ha podido ser desarrollada de forma real, la llevaría a cabo en una temporada con ambos equipos, interviniendo en uno y en otro no. En este caso, la llevaría a cabo en el equipo alevín, en el que implantaría 8 sesiones de coaching compatibilizándolas con las prácticas de entrenamiento habituales. Esta intervención está diseñada para llevarse a cabo en la segunda mitad de la temporada, de forma que nos permita comparar los resultados que tuvimos en la primera mitad con los que tendremos una vez estemos trabajando este método. Como quedó expuesto en el marco teórico, una de las principales dificultades es el tiempo del que dispone el equipo para realizar entrenamientos. Para este equipo tenemos asignadas dos horas de entrenamiento semanales repartidas en dos días distintos, por lo que sería conveniente para algunas sesiones buscar otras franjas horarias, de modo que no se redujera el horario de entrenamiento.

Para realizar las distintas actividades contaremos con las instalaciones del Centro Deportivo Municipal La Granja, que es el lugar donde se realizan las sesiones de entrenamiento semanales. Se utilizan tanto las pistas de fútbol sala de fuera, como la del pabellón, destinando un día de entrenamiento a cada espacio. También, durante esta intervención, utilizaremos una sala de reuniones de las que dispone el centro, con mesas, sillas y un proyector a nuestra disposición.

Para la realización de actividades dispondré de todos los materiales que estén a disposición del club, ya que igual necesito algún material específico. También, contaré con la colaboración de otro compañero que esta junto a mi entrenando a este equipo por lo que también me podría ayudar en alguna sesión. Trasladándola al aula, aquí encontraríamos una de las mayores ventajas, ya que en cualquier centro escolar dispondríamos de una mayor variación de materiales y espacios para poder llevar a cabo las sesiones.

Centrándonos en las características del equipo alevín perteneciente al club “Colo Colo Zaragoza”, refiere que está formado por 10 niños que tienen edades comprendidas entre 10 y los 12 años. Detallar que los menores están distribuidos en niños de primer año alevín con niños de segundo. Todos ellos están cursando el último ciclo de Educación Primaria, cuatro de ellos el quinto curso y los otros 6, sexto de Educación Primaria. En la distribución de los grupos, para detallar la condición de necesidad de apoyo educativo de cada niño voy a seguir lo planteado en la ORDEN de 30 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se regulan las medidas de intervención educativa para favorecer el éxito y la excelencia de todos los alumnos de la Comunidad Autónoma de Aragón desde un enfoque inclusivo. Se encuentra detallado en el *Anexo N°2*

Dichos datos los obtendría por la información extraída a través del cuestionario de elaboración propia que he preparado en base a tres cuestionarios validados, gracias a observación propia y lo planteado con el otro entrenador, y por supuesto, gracias a los conocimientos que he adquirido al estudiar la carrera de Magisterio en Educación Primaria. También, me sirvió de gran ayuda entrevistarme con algunos padres/madres que me contaron como eran sus hijos fuera del deporte y aquello donde tenían más dificultades y viceversa.

Para elaborar el proceso de coaching con su correspondiente diseño de las sesiones, he contactado con varios profesionales. Uno de ellos ha sido Fernando Gimeno, experto en psicología del deporte y referente no solo en Aragón, sino también a nivel nacional. Autor de,

entre otras muchas publicaciones, el conocido cuestionario CPRD, Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001).

También, he tenido la oportunidad de entrevistarme con Francesc Martínez Torrents y Víctor Sánchez Orozco, coaches deportivos que trabajan en sendos clubes deportivos. Sin embargo, el que más me ha ayudado y ha influido en mis planteamientos ha sido Jorge Puñal, con el que tuve el privilegio de asistir a una masterclass que organizó en el Centro Deportivo Municipal La Granja pactada con el club en el que compito. Este experto asesora a clubes deportivos y que, en nuestro caso, nuestra plantilla deportiva recibió tres sesiones para poner en valor la forma de trabajar la inteligencia emocional. Cuando comencé a plantear este trabajo, le solicité una entrevista, que me ayudó enormemente a entender como adaptar el coaching al deporte y a Educación Primaria. Por otro lado, también me refirió que, debido a la inexistencia de una enseñanza reglada de coach, su aprendizaje se realiza de forma autodidacta y se tuvo que formar a través de varios cursos, demostrándome la dificultad que tienen los docentes para formarse en esta especialidad. A raíz de esto, este experto me explicó su método y forma de trabajar, y aunque no este publicada como tal, considero que esta forma de trabajar es la que mejor se adapta a lo que quiero plantear en este trabajo.

7.4 Sesiones de trabajo

Como ya se ha referido, este trabajo está planteado como un trabajo de revisión teórica incluyendo una propuesta de intervención que puede ser llevado a cabo para futuros investigadores, dado que a mí no me ha sido posible ponerla en práctica debido al exceso de trabajo que he tenido que realizar. Por tanto, estas son las sesiones que llevaría a cabo:

1ª Sesión: “Primera toma de contacto”

Esta primera sesión se dividirá en dos partes. En primer lugar, se aplicarán los cuestionarios a cada niño con el objetivo de conocer más a fondo los principales rasgos que caracterizan la práctica de estos menores. También, me permitirá hacerme una idea de aquello en lo que puede ser más beneficioso enfocar mi intervención. Se trata de un cuestionario de elaboración propia, en el que he ido cogiendo ítems de tres cuestionarios validados que son los siguientes. En primer lugar, el que más influencia ha tenido ha sido el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), en él que se evalúan y analizan las dimensiones psicológicas de “cohesión de equipo”, “influencia de la

evaluación en el rendimiento”, “tolerancia al estrés”, “motivación” y “habilidad mental” de los deportistas (Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada, 2001). También, he extraído información del Cuestionario de Necesidades Psicológicas del Deportista (CPND), elaborado con el objetivo de conocer las variables psicológicas que permitan entender los comportamientos y acciones de los deportistas (López y Dosil, 2019). Por último, he empleado el Cuestionario de Clima en el Deporte, en el que se evalúa la visión que tienen los deportistas sobre el grado de autonomía que deposita en ellos el entrenador. (Balaguer, Castillo, Duda y Tomás, 2009)

Con toda esta información he elaborado un nuevo cuestionario que se incluye en el *Anexo N°3*.

Una vez contestados los cuestionarios por los niños, seguidamente se introducirá el concreto proyecto a desarrollar en este trabajo. Parafraseando a Fernando Gimeno en la entrevista mantenida con él, “El coaching es un proceso que sirve para ayudar a las personas a ser conscientes de lo que ya saben”. Esto lo ejemplificaré con el objetivo que tengo yo con este proyecto, que no es otro que ayudarles a conocer las emociones que viven dentro de ellos y que influyen en su práctica.

Para comenzar este proceso y como primera toma de contacto con el coaching, realizaremos entre todos una valoración del partido de fútbol sala del fin de semana anterior. Para ello, realizaremos un feedback impartido tanto por parte del otro entrenador como por mi parte. No solo plantearé aspectos técnicos y tácticos, sino que se pretenden compartir las vivencias que nos han transmitido ellos durante el partido. Por otro parte, como plantea Timothy Gallwey en su libro “El juego interior del tenis”, serán ellos los que a través de su experiencia nos relaten sus impresiones, permitiéndoles ir aprendiendo a raíz de lo que van expresando. Para este primer contacto lanzaré preguntas como: ¿Qué recordáis del partido? ¿Qué problemas tuvisteis? ¿Qué sensación tuvisteis al acabar el partido? ¿Podrías haber hecho más? ¿Qué sentimientos tuvisteis a lo largo del partido? Para lograr que todos se sientan integrados, intentaré que todos participen y den su punto de vista para cada cuestión.

Sesión 2: “Película Del revés”

En estas primeras sesiones lo que queremos conseguir es conocer la situación actual en la que se encuentran los coachees, que, en este caso, son los jugadores alevines.

Para la realización de esta sesión, pasarán alrededor de dos semanas. Este tiempo es algo más largo del habitual entre sesión y sesión, ya que, una vez recogidos los cuestionarios, hay que estudiarlos y analizarlos. Estos resultados nos permiten conocer las sensaciones actuales de ellos que nos servirán para guiar nuestra práctica.

Esta sesión consiste en una práctica sencilla, pero de vital importancia en nuestra propuesta. Esta consistirá en visionar la película “Del revés” (Walt Disney Pictures, 2015). Esta película la veremos en un espacio de tiempo fuera del horario asignado para los entrenamientos. En un hipotético caso en el que no encontramos un hueco en el que estuvieran disponibles todos los jugadores, les mandaré que la vieran en sus respectivas casas acompañados de sus padres.

¿Por qué visionamos esta película? Porque en ella se explican las emociones básicas que tenemos las personas. Considero que la herramienta del cine puede ser muy efectiva por varios motivos, uno de ellos es que genera un enorme impacto emocional en los niños, de forma que ellos lo asocian con situaciones divertidas y de ocio. También, a través de esta película, creo que ellos se pueden sentir muy identificados con modelos de comportamientos que han tenido en algún momento de su vida. De este modo, puede ser una experiencia que guarden con buen recuerdo debido a esta conexión con la realidad que han vivido. En este proceso encuentro una enorme relación con la experiencia que está promocionando la Universidad del recurso del cine como herramienta educativa (Ares, de la Peña y de la Peña, 2015)

Considero que esta película tiene un enorme potencial educativo, quedado evidenciado con la experiencia del colegio CEIP Domingo Miral y César Augusto de Zaragoza con el cineforum. Este filme alberga muchos contenidos que se relacionan con el tema tratado en este TFG y en este proyecto. Habla sobre la autoestima, el funcionamiento de la mente humana, el desarrollo social tratando temas como la superación, la importancia de ejercer una visión positiva, y principalmente, la capacidad de distinguir y de controlar las cinco emociones básicas, que son la alegría, la tristeza, la ira, el miedo y el asco.

Durante el transcurso de la película, realizaré intervenciones, especialmente cuando salgan estas emociones, aclarando todo lo que alberga cada una de ellas. Considero que esta historia se ajusta a la perfección con los objetivos del coaching, ya que se centra en la importancia que tiene la gestión consciente de las emociones. Esto puede ser totalmente aplicable a un aula de primaria, muestra un enorme potencial educativo de cara a tratar como

se puede sentir algunos compañeros en situaciones difíciles para ellos, y que igual, al ser tan pequeños, no tienen la capacidad de ponerse en la piel de los demás.

Sesión 3: “Ejemplos de las cinco emociones básicas”

Con el objetivo de definir la situación actual de los jugadores, siendo esta una de las fases presentes en todo proceso de coaching, para esta sesión realizaremos una actividad relacionada con lo observado y aprendido de la película “Del revés”. Se llevará a cabo la misma semana que la anterior sesión, debido a la relación que guardan entre ambas.

Esta actividad consistirá en que los niños escriban situaciones reales que hayan vivido esta temporada en el fútbol sala acorde a cada una de las cinco emociones básicas. Utilizaremos el vestuario para realizarla. Ahí, antes de que los jugadores entrenen, prepararemos cinco cartulinas que pegaremos por las paredes del mismo. En cada una pondremos el título de una emoción básica. Antes de pasar a la acción, repasaremos lo aprendido a través de la visión de la película. Ellos serán quienes lleven el timón de este feedback del día anterior, comprobando de esta manera que es lo que han aprendido y que es lo que más les ha llamado la atención para guardarlo en su memoria.

Una vez hecho el repaso de lo aprendido a través de la película, les explicaremos la dinámica. Cada niño tendrá que realizar una frase que exprese un momento que recuerda que le haya suscitado una emoción concreta. Así, con las cinco emociones. En todas tendrán que poner alguna experiencia. Si no son capaces de poner alguna relacionada con la temporada 2012/2022, les daremos la opción escribir alguna experiencia que les haya sucedido en el deporte en general y que haya vivido esa “emoción”. Una vez hayan escrito todas sus vivencias en cada una de las cinco emociones básicas, procederemos a leer en voz alta todo lo escrito. Iremos emoción por emoción, comentando las sensaciones que han tenido cuando han poseído cada una de las emociones. De esta forma, las experiencias de cada uno servirán para retroalimentarse entre ellos y comprobar que todos han pasado por momentos más complicados y viceversa. Nuestra idea sería lanzar el mensaje de que ninguna emoción es buena o mala por defecto, sino que la clave está en cómo saber gestionar y ejercer un control sobre ellas. No dejarte dominar por las sensaciones que te generan y ser tú el verdadero responsable de los sentimientos que emergen en tu interior.

Para finalizar, pondremos ejemplos por parte del otro entrenador como por mi parte de situaciones que nos han sucedido a nosotros y sacaremos unas conclusiones con la participación de todos. Considero que dicha dinámica puede ser un enorme avance en la consecución del objetivo principal de esta propuesta, que es ser consciente de las emociones que tienen.

Sesión 4: “*El muro del miedo*”

Esta sesión se va a centrar en la gestión del miedo, una emoción muy presente en los niños y que ejerce una enorme influencia en su manera de actuar. De hecho, es uno de los sentimientos que más he notado a la hora de competir en mis jugadores, especialmente en edades muy tempranas. Para ellos, supone una barrera que es muy difícil de derribar y que limita su capacidad de mostrar su mejor rendimiento.

Esta sesión quedará dividida en dos partes bien diferenciadas. Por un lado, realizaremos una dinámica enfocada en afrontar el miedo que posteriormente explicaré, y por otro lado, llevaremos a cabo una reflexión conjunta que servirá para profundizar y analizar más detalladamente esta emoción.

Esta primera actividad requerirá la participación conjunta de todos los jugadores y entrenadores del equipo. La dinámica consiste en que una persona del equipo, todos pasarán por este rol, tendrá que correr a la máxima velocidad posible con los ojos vendados hasta ser frenado por sus propios compañeros que estarán formando una especie de muro humano. El conjunto del grupo, que está formando el muro, se colocará a unos metros de distancia de la persona que va a ejecutar la carrera. En dicho muro, varias componentes se situarán en los laterales para evitar que se salga de la trayectoria. La persona que ejecuta la carrera, se pondrá una venda en los ojos que impedirá ver, lo que le a algunos les producirá una sensación de inseguridad marcada por el miedo que emerge en su interior. Al lado de este jugador, se colocará un ayudante que tendrá la función de darle unas vueltas para desorientarle. Posteriormente, antes de iniciar la marcha, el ayudante mantendrá una conversación con el participante en la que se asegurará que está preparado. Resulta importante que sea el corredor quien verbalice que está listo para realizar la actividad. En ocasiones, hay personas que necesitan su tiempo para respirar y mentalizarse en situaciones que les generan cierto nerviosismo. La idea es que todos pasen por el rol de corredor y de ayudante.

La finalidad de esta dinámica es afrontar el miedo de forma segura. Suele resultar sencillo para todos hablar y pensar en el miedo, sin embargo, todo cambia cuando lo sientes. Para afrontarlo, puede ser beneficioso tener una experiencia emocional directa. Para que sea positiva esta dinámica, es muy importante que se guarde silencio durante su realización, ya que en ocasiones esas risas que se generan derivas del miedo, actúan como un escudo que en situaciones reales no vas a disponer de ello. También, contribuye en la cohesión de grupo, ya que se trata de una actividad en la que es necesaria la participación de todos formando un grupo que tenga como base la confianza y unión entre todos.

Una vez realizada la dinámica, pasaremos a la segunda actividad de la sesión. Esta consistirá en realizar una reflexión conjunta acerca de lo trabajado en la anterior tarea. Para ello, primero se preguntará por cómo se han sentido durante la dinámica. Repasaremos los tres roles (corredor, ayudante y muro) y cada uno nos irá contando las sensaciones que han experimentado en cada posición. Luego, pasaremos a hablar sobre los pensamientos, emociones y reacciones corporales que han tenido durante la práctica. Se irá recogiendo en papel la repercusión que ha tenido el miedo en las conductas tanto corporales como mentales que han presenciado los jugadores. Por último, se recogerán las estrategias que se han utilizado para afrontar los miedos y hacer frente a la situación que han vivido.

El fin de esta sesión es que todo lo experimentado y aprendido, sean capaces de trasladarlo posteriormente a cualquier situación de la vida real. Considero que es una dinámica que se relaciona mucho con lo que sienten ciertos jóvenes deportistas cuando están en el campo en situaciones complejas. Esta actividad les tiene que servir para darse cuenta de que son capaces de vencer cualquier situación que genere algún miedo en sus decisiones.

Sesión 5: “*El semáforo de las tarjetas*”

Esta sesión se va a centrar en el manejo de situaciones que pueden provocar enfado o ira en nuestros jugadores. Dawn Huebner (2008) afirma que esta emoción puede tener una influencia positiva en nuestras acciones ya que nos sitúa en un estado de alerta ante situaciones problemáticas. Nos proporciona una energía que si no somos capaces de controlar puede desencadenar en circunstancias perjudiciales.

Por ello, considero que es de vital importancia dedicar una sesión a la gestión de esta emoción. Para esta actividad, prepararemos tres tarjetas para cada niño de color rojo, amarillo

y verde, de forma que se asemejen a la que usan los árbitros. Nos dispondremos en círculo, y una vez repartidas las tarjetas, se explicará la dinámica. Para el desarrollo de esta sesión, prepararé una serie de situaciones relacionadas con el fútbol sala que puede provocar ira en los jugadores, definidas en el Anexo N°4. A cada jugador se le propondrá una situación real diferente. Una vez explicada, se les hará las mismas preguntas siempre, que serán ¿Cómo te sentirías? ¿Cómo reaccionarías? Se le dejará un tiempo al jugador para dar la respuesta. Una vez hayan contestado a las dos preguntas de acuerdo a la situación planteada, participarán el resto de compañeros. Ellos deberán levantar la tarjeta del color que ellos consideren. Levantarán la tarjeta verde si están de acuerdo con la reacción de su compañero, la tarjeta roja si no están de acuerdo y la tarjeta amarilla si en ocasiones se asemeja a su reacción. De esta forma, una vez conocida la opinión del resto de compañeros, se les formulará la pregunta de: ¿crees que esa reacción te ayuda o no? Se pondrá especial énfasis en aquellos niños que manifiesten reacciones negativas llenas de ira. El objetivo es que para cada situación se llegue a un acuerdo entre todos de como habría que reaccionar ante ella. Por tanto, se pretende que los jugadores sean conscientes de que el enfado o la ira por si solo no es perjudicial, sino que resulta necesario manejar correctamente esta emoción para que desencadene en una acción positiva.

Sesión 6: *“La brújula realista”*

Esta sesión va a estar centrada en la fase de coaching que hace referencia a establecer unos objetivos. Sin embargo, al tratarse de menores, la dinámica va a ser sencilla y acorde a la edad en la que se encuentran. Estamos es una fase avanzada del proceso, por lo que los niños ya tienen que ir siendo conscientes de las emociones que emergen en su interior.

La actividad se realizará en la pista de fuera. En esta sesión se va a reflexionar acerca de las acciones tanto técnicas y tácticas como actitudinales que están presentes en el fútbol sala y en nuestros jugadores. De este modo, se planteará una especie de brújula formada por los puntos cardinales Norte, Sur, Este y Oeste, en los que tendremos que realizar un análisis en función de lo que alberga cada punto. El Norte hace referencia a aquellas situaciones y acciones que se quieren mantener porque producen alegría, la pregunta que plantearíamos sería ¿Qué me gustaría seguir haciendo? El Sur, sería lo contrario, situaciones que queremos abandonar porque provocan frustración, enfado, ira, para ello nos preguntamos ¿Qué debemos dejar de hacer? Para el Este se escribirá aquello deseamos empezar a hacer que ahora no hacemos, algo nuevo, aquello que responda a ¿Qué deseamos hacer que no hacemos hasta ahora? Por último,

el Oeste haría referencia a acciones que se quieren potenciar en nuestro objetivo de seguir mejorando, la pregunta a responder sería ¿Qué debemos mejorar?

A la hora de llevarla a práctica, el planteamiento será diferente a como lo hemos hecho con anterioridad. En esta actividad, serán los compañeros de equipo los que completen la brújula de cada jugador y no el propio jugador el que complete la suya. Para la realización de la dinámica, yo me encargaré de llevar 12 siluetas de brújulas, una por integrante del equipo. Se irán evaluando los jugadores de uno en uno y para cada uno de ellos, usaremos el mismo método consistente en la entrega de un trozo de folio en blanco a cada uno de los demás miembros del equipo. En él tendrán que escribir una característica que responda a cualquiera de las cuatro preguntas asignadas a cada punto cardinal. Para evitar sobrecargar cualquiera de las cuatro opciones, se asignará a cada niño alguna de las cuatro preguntas, asegurándonos de quedar bien distribuidas. Por último, tendrán que pegar su papel en la casilla correspondiente para completar la brújula particular de cada uno. Una vez terminado, se les entregará su brújula a cada uno para que puedan analizarla para el día siguiente.

Para que sea útil esta actividad se requiere una total sinceridad por parte de todo el grupo, así como una enorme capacidad de aceptación de todo aquello que expresen sus compañeros. Como en todo proceso de coaching, es imprescindible ser consciente de la realidad en la que nos encontramos, por eso esta práctica es muy importante de cara a seguir progresando a nivel personal y deportivo.

Sesión 7: “Análisis de nuestra brújula”

Esta sesión está directamente relacionada con la anterior y se llevará a cabo el día de entrenamiento posterior a la realización de la anterior actividad. Esta consistirá en hacer una reflexión de nuestra propia brújula que elaboraron nuestros compañeros sobre cada uno. Una vez terminada la sesión anterior, cada uno deberá hacer en casa un análisis de su propia brújula, para que llegado este día podamos entre todos comentar nuestras impresiones.

Nos dispondremos en círculo, de forma que nos veamos la cara todos. Cada uno llevará encima su brújula y un bolígrafo para anotar aquello que ellos consideren. Iremos repasando las brújulas uno por uno. Cada uno comentará en que está de acuerdo y en que no, poniendo especial atención en aquello que están dispuestos a cambiar para poder mejorar su rendimiento. También, podrán añadir lo que consideren que se han olvidado de poner sus

compañeros. Para que el análisis sea totalmente preciso y cada uno tenga una brújula completa, será especialmente importante mi labor como coach. Para perfeccionar ese análisis, se aportará una retroalimentación añadiendo mi punto de vista y las sensaciones que me transmite cada jugador. Este feedback irá más orientado a comportamientos y actitudes que he observado en cada uno de ellos. Considero que, a la edad en la que se encuentran los niños, es difícil que sean conscientes de la existencia de aspectos actitudinales concretos de los que yo sí me puedo percatar.

Para esta sesión, me gustaría destacar la importancia que tiene realizar una retroalimentación conjunta en todo proceso de coaching con niños. A través de ella, conseguimos que el aprendizaje de los menores sea mucho más significativo ya que, por un lado, nos permite corregir de manera más rápida conductas y acciones que consideramos perjudiciales y por otro, nos permite reforzar de manera positiva aquellas conductas que deseamos que sigan teniendo nuestros alumnos.

Sesión 8: *“Resultados y evaluación”*

La última sesión estará destinada al análisis de los resultados y a la evaluación de dichos parámetros obtenidos. Este estudio estará dividido en dos partes. Por un lado, volveremos a aplicar el cuestionario que empleamos al inicio del programa de trabajo. Con el fin de establecer una comparación, llevaré los cuestionarios de cada jugador que rellenaron en la primera sesión. Una vez hayan completado de nuevo el cuestionario, les propondré que vean el primero que hicieron, para que sean ellos en primera estancia los que comprueben las diferencias entre uno y otro. Posteriormente, repasaremos pregunta por pregunta y analizaremos por qué ha variado o no la respuesta de los jugadores. Me explicarán las sensaciones que tenían al principio del proceso y con las que han terminado. También, les solicitaré que me den una opinión acerca de lo aprendido, de lo que más les ha agradado y lo que menos y de los cambios que han presenciado ellos mismos. Una vez terminado esta entrevista final, recogeré todos los cuestionarios y los revisaré personalmente. Este tipo de metodología experimental, se basa en comprobar si la implementación de algún cambio en el ambiente de trabajo del sujeto, genera modificaciones en la conducta del niño.

Asimismo, en el equipo control con el que no he realizado ninguna intervención, también pasaría los cuestionarios en fechas similares en las que aplicaría los cuestionarios en

el grupo en el que sí que he llevado a cabo el proceso de coaching. De este modo, compararía la mejora o no que ha habido en los dos equipos en función de las respuestas marcadas.

Estas comparativas me permitirán comprobar si, gracias a tener una mayor percepción y reconocimiento de las emociones que uno siente, uno es capaz de controlar y gestionar mejores situaciones extradeportivas que influyen en la manera de actuar de cada uno.

Por otro lado, una forma de evaluar la eficacia del método será haciendo una comparativa de los resultados obtenidos en la competición, en dos etapas diferentes de la misma temporada. Durante la primera etapa comprendida a lo largo de la primera vuelta de la competición, no se implementaría este método. Por el contrario, desde el inicio de la segunda vuelta, se trabajaría incorporando esta propuesta de intervención. De este modo, podremos comprobar si la implementación de esta nueva forma de trabajo conlleva a una mejora del rendimiento en la competición. Para ello, se compararán los resultados obtenidos tanto en la primera vuelta como en la segunda, puesto que en ambas se habría competido contra los mismos rivales. Esto nos aportaría una noción de cómo ha podido influir este proceso en la consecución de los objetivos marcados.

8- CONCLUSIONES

Una vez finalizado este trabajo de revisión teórica, donde planteo la inclusión educativa y el manejo de las emociones a través del coaching deportivo y de su posible aplicación en el contexto de Educación Primaria, he tomado conciencia de la utilidad, practicidad y beneficio que tiene en el desarrollo integral y personal de todo el alumnado. Sin embargo, a la vez me he dado cuenta de la escasa bibliografía y documentación existente en el ámbito educativo de utilidad para poder llevar a la práctica una intervención basada en el coaching. Igualmente destacar la ausencia de formación en la Facultad en este contexto y la dificultad para encontrar cursos formativos en la materia.

Considero que el coaching es un recurso de gran utilidad en el ámbito educativo y aplicable dentro del currículo de Educación Primaria y en este sentido he tratado de aportar evidencia sobre ello. La fuerza de este trabajo radica en plantear un proyecto desde las vivencias y rutinas de un club de fútbol que puede ser perfectamente trasladable a un contexto escolar de una clase de Educación Primaria, especialmente en el área de Educación Física.

Me reafirmo en que, a pesar de haber planteado este proyecto para realizarlo en un club deportivo, es perfectamente trasladable a un contexto escolar de una clase de Educación Primaria, especialmente en el área de Educación Física. De acuerdo a lo vivido por mi parte en esta última experiencia en las prácticas escolares cursadas en el Colegio Compañía de María, considero que concretamente en las clases de Educación Física de 4º de Educación Primaria es perfectamente aplicable este proceso de coaching deportivo. El proyecto educativo de Compañía de María se caracteriza por llevar a cabo distintas metodologías basadas en un enfoque inclusivo, de forma que favorezcan la atención a la diversidad dentro del aula y la evolución de la integración a la inclusión. Por este motivo, este concreto contexto escolar se adecua perfectamente a los objetivos planteados en mi propuesta de intervención.

Por otro lado, una vez hecha una revisión somera sobre el nuevo currículo de Educación Primaria que plantea cuestiones básicas relacionadas con la autorregulación emocional como aspecto a tener en cuenta en el trabajo con todo el alumnado. Sin embargo, como ya se ha referido, se ha desperdiciado una enorme oportunidad para incluir los procesos de coaching como recurso para llevar a cabo en el aula.

Como ya se ha argumentado, considero una idea de fuerza en este trabajo, la necesidad de plantear para el futuro nuevo rol del docente como coach para actuar ante los desafíos futuros del deporte inclusivo. Tal y como plantean Bernárdez y Belmonte (2020), el coaching puede ayudar a que el profesor se convierta en un auténtico líder del grupo, y el alumnado a sentir participe de su propio aprendizaje, influyendo directamente en su predisposición por seguir formándose como persona y a lograr motivarse en su proceso de aprendizaje.

Llegando a la finalización de este trabajo, he de decir que el deporte en sí tiene gran relevancia en la vida social de los niños, actuando como vehículo catalizador de las emociones, motivación y disfrute. Comporto lo planteado por Teixeira y Kalinoski (2003) quienes en su estudio aplicaron diversos cuestionarios de opinión a familiares cuyos hijos practicaban deporte en distintos centros deportivos y en los cuales se obtuvieron resultados de satisfacción superiores al 85%. Además, se aporta evidencia por parte de las familias de la mejora generalizada de los procesos de socialización dada la práctica regular de cualquier deporte.

Si, además, se aplica la metodología del coaching, se favorecería todavía mas la cohesión grupal y el manejo emocional, consiguiendo afianzar las relaciones y conocerse mejor unos a otros.

Finalmente, y a modo de cierre de este trabajo de fin de grado, quiero expresar que me hubiera gustado llevar a cabo la propuesta de intervención y conocer de primera mano los efectos positivos que tiene la implementación del coaching, considero que este planteamiento práctico puede ser perfectamente llevado a cabo para futuros investigadores, ya sea en un contexto deportivo como lo he planteado o bien en un aula de Educación Primaria. Este estudio acerca del coaching me ha permitido formarme y enriquecerme de cara a mi próxima práctica como docente, en la que estoy convencido de que el coaching tendrá un hueco en mis futuros planteamientos como maestro.

9- BIBLIOGRAFÍA

- Alaminos, M.J., Bastida, A. y Sancho, E. (2013). *Coaching deportivo. Mucho más que entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Anés Vela, J.L., Rodrigo Lanuza, R. y Garcés La Casa, M.J. (2009). *Psicología*. Zaragoza: Escuela Aragonesa de Entrenadores de Fútbol.
- Aragón, I. y De Uña, J. (2009). Coaching: la adaptación de un clásico. Fuente: *Capital Humano*, 229(1), 82-89, Febrero, 2009.
- Ares, E., de la Peña, E.M. y de la Peña, A. (2015). *Programa de cine y educación en valores, Del Revés*. [Archivo PDF]. <https://www.tutoriasenred.com/wp-content/uploads/2017/09/00-Del-reves-gu%C3%ADa.pdf>
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J.L. y Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Clima en el Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 73-83.
- Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25(1), 141-159.
- Bayón, F. (2010). *Coaching hoy. Teoría general del coaching*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Bayón, F. Cubeiro, J., Romo, M. y Sainz, J. (2006). *Coaching realmente*. Madrid: Pearson Prentice Hall.
- Bernárdez, A. y Belmonte, M.L. (2020). Coaching educativo, una aproximación a sus ejes conceptuales. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 73(1).
- Cantón, E. (2014). ¿El coaching es psicología? ¿Quién puede aplicar el coaching y en qué entornos? *Información psicológica*, 107 (1), 2-10.
- Carrera, S. (2016). *Coaching Deportivo*. Quito: ESPE.
- D'Addario, M. (2013). *Coaching personal*. Editorial Lulu.

- Delgado, M.A. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. *Deporte y actividad física para todos*, 2(1), 63-78.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2710918>
- Dinámicas Grupales (2016-2022). *Dinámica la brújula de las emociones*. Buenos Aires, Argentina: Dinámicas Grupales.
<https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/autoconocimiento-y-autoestima/dinamica-la-brujula-de-las-emociones/>
- Dilts, R. (2004). *Coaching, herramientas para el cambio*. Editorial Urano.
- Docter, P. y del Carmen, R. (Director). (2015). *Inside out [Del Revés]* [Película]. Walt Disney Studios.
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. España: McGrawHill.
- Espar, X. (2013). *Jugar con el corazón: La excelencia no es suficiente*. Plataforma Editorial.
- Farfán, D.R. (2018). El coaching y su aporte al profesional del deporte. *Universidad de ciencias aplicadas y ambientales U.D.C.A Bogotá D.C.*
- Fernández-Abascal, E.G. (2010). *Psicología de las emociones*. Editorial Universitaria Ramón Areces.
- Gálvez, A.J. y Paredes, J.M. (2007). Aspectos psicológicos que influyen en el deportista. *Revista Digital: FDeportes.com*, 106(1).
- García-Naveira, A. (2009). El coaching deportivo como técnica de liderazgo del entrenador. *Revista ABFútbol, Especial Dirección de Equipos*, 23-32.
- García-Naveira, A. (2013). Aplicación profesional del coaching en el deporte: un estudio de caso único. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 101-112.
- Gimeno, F., Buceta, J.M. y Pérez-Llantada, M. C. (2001). El cuestionario "Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo" (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(19), 93-113.

- Giráldez Hayes, A. y Nieuwerburgh, C. (2016). *Coaching educativo*. Madrid: Ediciones Paraninfo, S.A.
- Gilbert, D. (2016). *Tropezar con la felicidad*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching Deportivo*. Barcelona: FútbolDlibro.
- Hernando, M. (2017). *Implementación del coaching deportivo en el club Puente Aranda* [Archivo PDF].
<https://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/22486/TFCE%20Q78i.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Herrera, M. (2011). Beneficios psicológicos de la práctica deportiva del fútbol base. *Revista digital: EFDeportes.com*, 161(1).
- Huebner, D. (2008). *Que puedo hacer cuando estallo por cualquier cosa*. Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- Krane, V., y Williams, J. M. (1994). Cognitive anxiety, somatic anxiety, and confidence in track and field athletes: The impact of gender, competitive level and task characteristics. *International Journal of Sport Psychology*, 25(2), 203–217.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020, 122868-122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Lieberman, D.Z. y Long, M.E. (2021). *Dopamina*. Ediciones Península.
- López, S. y Dosil, J. (2019). Validación de un cuestionario para medir las necesidades psicológicas de los deportistas (CNPD-15). *Cuadernos de psicología del deporte*, 19(2), 209-226. <https://doi.org/10.6018/cpd.351961>
- Malagón, F. (2011). Coaching educativo y académico. *Educación y futuro revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, 24(1), 49-66.

Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, 119, 20 de junio de 2014.

Peñalver, A. (2009). Coaching empresarial. ¿Una herramienta de desarrollo para los tiempos actuales? *Capital Humano*, 233 (1), 32-36.

Pérez, R. (2012). *Estadística aplicada a educación*. Editorial: Prentice Hall

Ponciano, P.D. (2015). *Coaching deportivo en la preparación psicológica de jugadores de baloncesto* [Informe final de Tesis, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Google Académico.

Ravier, L. (2005). *Arte y ciencia del coaching: su historia, filosofía y esencia*. Buenos Aires: Dunken.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022

Sánchez, A. y León, H.H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 18(9), 189-205. <https://doi.org/10.15332/s1794-3841.2012.0018.11>

Sánchez, J. y Ruetti, E. (2017). Desarrollo de las emociones en las niñas y los niños. Revisión de los principales moduladores. *Anuario de Investigaciones*, 24(1), 309-318.

Sans, M. (2012) “¿Qué es el coaching? Sus orígenes, definición, distintas metodologías y principios básicos de actuación de un coach”. *3c Empresa: investigación y pensamiento crítico*, 3(1).

Serra, J. (2010). *Coaching y Liderazgo: para directivos interesados en incrementar sus resultados*. Ediciones Díaz de Santos.

Smith, R. (1993). *Intervenciones psicoeducativas en el deporte*. Madrid: Pirámide.

Teixeira, C. y Kalinoski, S. (2003). La importancia del deporte como factor social en las matrículas en escuelas deportivas de la administración pública de Pindamonhangaba - Brasil. *Revista digital: EFDeportes.com*, 60(1).

Gallwey, T. (2013). *El juego interior del tenis*. Buenos Aires, Argentina: Sirio

Villa, J. P. y Caperán, J. A. (2010). *Manual de coaching: Cómo mejorar el rendimiento de las personas*. Barcelona: Profit Editorial.

Whitmore, J. (2003). *Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Editorial Paidós Empresa.

10- ANEXOS

Anexo N°1: Estructura de las categorías de las categorías base

Iniciación:	Niños de 3 a 7 años
Benjamín:	Niños de 8 a 10 años
Alevín:	Niños de 10 a 12 años
Infantil:	Niños de 12 a 14 años
Cadete:	Niños de 14 a 16 años
Juvenil:	Niños de 16 a 19 años

Anexo N°2: Condiciones de necesidad de apoyo educativo de los jugadores alevines del Colo Colo Zaragoza

Niño A	12 años, estudia 6° curso de Educación Primaria. Su perfil puede ser equiparable a una condición de Trastorno por déficit de atención sin hiperactividad
Niño B	11 años, estudia 5° curso de Educación Primaria
Niño C	11 años, estudia 6° curso de Educación Primaria
Niño D	10 años, estudia 5° curso de Educación Primaria
Niño E	11 años, estudia 6° curso de Educación Primaria. Su perfil puede ser equiparable a una condición de Trastorno específico del Lenguaje.
Niño F	11 años, estudia 6° curso de Educación Primaria
Niño G	12 años, estudia 6° curso de Educación Primaria
Niño I	11 años, estudia 5° curso de Educación Primaria
Niño J	11 años, estudia 6° curso de Educación Primaria
Niño K	10 años, estudia 5° curso de Educación Primaria

Anexo N°3: Cuestionario del proceso de coaching deportivo

Cuestionario Proceso de Coaching Deportivo

Nombre: _____ Apellidos: _____

Sexo: _____ Fecha de Nacimiento: _____

Fecha actual: _____

Deporte: _____ Club: _____

Categoría en la que compites actualmente: _____

Numero de años que llevas practicando este deporte: _____

Posición de juego: _____

Conteste a las siguientes preguntas en función de si se encuentra de acuerdo con ellas, siendo 1

“totalmente desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”.

1- Tengo una gran confianza en mi técnica.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2- El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro

habitualmente demasiado nervioso o preocupado

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3- Algunas veces no me encuentro motivado por entrenar.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4- Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5- Cuando cometo un error, me cuesta olvidarlo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6- Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien

en una competición (o en un partido)..

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7- Cuando mi equipo pierde me vengo abajo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

- 8- Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores..
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 9- Me preocupa decepcionar a los demás.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 10- Después de una mala competición, le doy muchas vueltas a la cabeza.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 11- Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 12- Cuando estoy jugando, estoy pensando en otras cosas.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 13- Tengo miedo a competir mal.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 14- Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 15- Se me hace más fácil relacionarme con personas de mi entorno deportivo.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 16- Cuando me gritan o ejercen presión sobre mí, me vengo abajo.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 17- La presencia de familiares o amigos me provoca una mayor presión y nervios.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
- 18- Mi entrenador hace que yo confíe en mi habilidad para hacerlo bien en mi deporte.
- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

19- Confío mucho en las palabras de mi entrenador.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20- Me siento capaz de compartir mis sensaciones con mi entrenador.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

21- Disfruto mucho jugando en este equipo

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

22- ¿Estás satisfecho con las amistades que has hecho dentro de tu equipo?.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

23- Me motiva competir.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Anexo N°4: Situaciones que pueden generar ira o enfado en los jugadores

1- Errar una oportunidad clara de gol

2- Perder un balón siendo el ultimo defensor y que termine en gol del equipo rival

3- El entrenador me echa la bronca porque he cometido un error

4- El entrenador me cambia cuando estoy jugando bien

5- Juego pocos minutos en un partido

6- El rival comete una falta agresiva cuando me lo estoy intentado regatear

7- El árbitro no me señala una falta que considero muy evidente

8- Recibo un gol en la última jugada del partido (portero)

9- Recibo gritos por parte de un aficionado durante todo el partido

10- Llego tarde al calentamiento de un partido importante porque mis padres se han retrasado

11- Olvidas la camiseta de jugar y te das cuenta en el vestuario antes de empezar
