

Transdigital[®]

revista científica

Volumen 5

Número 10

Julio - diciembre
2024

ISSN: 2683-328X

Sociedad de Investigación
sobre Estudios Digitales S. C.

La revista científica *Transdigital* es una publicación semestral bajo el modelo de publicación continua editada por la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales S.C. Hasta ahora, la revista ha sido indizada en: Latindex, Dialnet, ERIHPLUS, REDIB, EuroPub, LivRe, AURA, Academic Resource Index (Research Bib), BASE, MIAR, OpenAire-Explore, Google Scholar, Refseek, ROAD, Sherpa Romeo, Elektronische Zeitschriftenbibliothek, WorldCat, Dimensions, REBIUN, DARDO y Open Ukrainian Citation Index.

Dirección oficial: Circuito Altos Juriquilla 1132. C.P. 76230, Querétaro, México. Tel. +52 (442) 301-3238. Página web oficial: www.revista-transdigital.org. Correo electrónico: aescudero@revista-transdigital.org. Editor en jefe: Alexandro Escudero-Nahón (ORCID: 0000-0001-8245-0838). Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2022-020912091600-102. International Standard Serial Number (ISSN): 2683-328X; ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (México). Responsable de la última actualización: Editor en jefe: Dr. Alexandro Escudero-Nahón.

Todos los artículos en la revista *Transdigital* están licenciados bajo Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0). Usted es libre de: Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente. La persona licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia. Lo anterior, bajo los siguientes términos: Atribución — Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.



Coaching deportivo:
mejora de comunicación en
equipos deportivos
universitarios

Sports coaching:
improvement of
communication in university
sports teams

Raúl Alberto Regalado Velázquez
Universidad Autónoma de Querétaro, México
ORCID: 0009-0007-0052-7151

J. Martín Felipe Velázquez Ugalde*
Universidad Autónoma de Querétaro, México
ORCID: 0000-0001-8653-0253



Coaching deportivo: mejora de comunicación en equipos deportivos universitarios

Sports coaching: improvement of communication in university sports teams

Resumen

El estudio evaluó el impacto del *coaching* deportivo en la comunicación interna en equipos deportivos universitarios y el desempeño de los atletas. La investigación fue de tipo cuantitativa, con un diseño de pre y posprueba, y un alcance correlacional-evaluativo. Participaron 109 atletas y tres entrenadores de la Facultad de Química de la Universidad Autónoma de Querétaro, México. El instrumento utilizado fue un cuestionario de 22 reactivos con una escala Likert para medir la comunicación interna y su efectividad en el desempeño de los equipos. Los datos obtenidos se correlacionaron con métricas de desempeño proporcionadas por los entrenadores. Los resultados revelaron variabilidad en la calidad de la comunicación. Además, se identificaron áreas fuertes como la claridad de instrucciones del entrenador y la confianza en la comunicación, y otras áreas de oportunidad como la coordinación y la respuesta ante información crítica. Con ello se elaboró un programa de desarrollo de habilidades. Se concluye que mejorar la comunicación, específicamente en el asesoramiento de pares y la claridad de la información relacionada con la práctica, optimiza significativamente el rendimiento de los equipos deportivos universitarios. Se recomienda que los programas se implementen continuamente para desarrollar las habilidades comunicativas asertivas para mantener y potenciar los resultados positivos observados.

Palabras clave: coaching deportivo, comunicación interna, deportistas universitarios, desempeño deportivo, habilidades comunicativas, mejora en el rendimiento

Abstract

The study evaluated the impact of sports coaching on internal communication in university sports teams and the performance of athletes. The research was quantitative, with a pre- and post-test design, and a correlational-evaluative scope. 109 athletes and three coaches from the Faculty of Chemistry of the Autonomous University of Querétaro, Mexico, participated. The instrument used was a 22-item questionnaire with a Likert scale to measure internal communication and its effectiveness on team performance. The data obtained was correlated with performance metrics provided by the coaches. The results revealed variability in the quality of communication. In addition, strong areas were identified such as clarity of coach instructions and confidence in communication, and other areas of opportunity such as coordination and response to critical information. With this, a skills development program was developed. It is concluded that improving communication, specifically in peer counseling and the clarity of information related to practice, significantly optimizes the performance of university sports teams. It is recommended that programs be implemented continuously to develop assertive communication skills to maintain and enhance the positive results observed.

Keywords: sports coaching, internal communication, university athletes, sports performance, communication skills, performance improvement

1. Introducción

Hoy en día, los estudios sobre el *coaching* abarcan diversos contextos. Por ejemplo, el análisis del *coaching* desde una perspectiva epistemológica, el análisis crítico de su estado actual, el *coaching* como herramienta gerencial dentro de las organizaciones, el análisis del *coaching* deportivo, entre otros. Los resultados de estas investigaciones identificaron que el *coaching* se adapta a las necesidades del sector que lo requiera. Además, se concluyó que el *coaching* utiliza y traslada elementos del área deportiva al área empresarial. Esto mejora las actividades organizacionales, pero no contiene rigurosidad científica como para considerarse un paradigma o disciplina.

Podesta Gavilano et al. (2019) situaron al *coaching* como una estrategia gerencial. Los autores identificaron que es una herramienta que toda organización debe implementar para garantizar el cumplimiento de objetivos y metas organizacionales. Por otro lado, Muñoz Maya y Díaz Villamizar (2014) concluyeron que el *coaching* transforma el entorno empresarial al generar aprendizaje transformacional. Sin embargo, necesita desarrollar métodos, como la propuesta basada en el *Balanced Score Card*. Por esta razón, el *coaching* debe profundizar su penetración a diferentes clases de organizaciones.

El *coaching* deportivo es una herramienta fundamental para mejorar el rendimiento de los atletas y optimizar la comunicación dentro de los equipos deportivos. En el contexto universitario, los equipos están compuestos por estudiantes que deben equilibrar su vida académica y deportiva. Por esta razón, la comunicación efectiva se vuelve crucial para lograr el éxito individual y colectivo. Este tipo de *coaching* es un proceso de entrenamiento y desarrollo personal para maximizar el potencial de los atletas y los equipos mediante el uso de técnicas psicológicas, estratégicas y de liderazgo.

Gallwey (1997) desarrolló el *coaching* deportivo con su concepto *The Inner Game*. Además, enfatizó la importancia de superar las barreras internas para alcanzar el rendimiento óptimo, y planteó que el verdadero enemigo del rendimiento no son los desafíos externos, sino las barreras internas como el miedo y la duda (p. 25). Por su parte, Whitmore (2018) señaló que el *coaching* es un método diseñado para mejorar el rendimiento en cualquier ámbito, basado en la relación entre un *coach* y un discípulo. En el ámbito deportivo, el *coaching* desarrolla habilidades técnicas y mentales, promoviendo el autoconocimiento, la confianza y la motivación (p. 43).

En América Latina, Echeverría Landín (2019) exploró el uso del *coaching* deportivo en equipos universitarios. Este autor destacó su eficacia para mejorar la comunicación y el rendimiento deportivo. Además, implementó un plan de *coaching* con evaluaciones psicológicas para mejorar el rendimiento en jugadores de baloncesto, demostrando que el *coaching* transformó el entorno deportivo (p. 1). Por otro lado, Alaminos et al. (2013) destacaron que la comunicación es una de las competencias clave del *coaching*. Esta permite a los

entrenadores liderar equipos con empatía y claridad. La buena comunicación establece expectativas claras, proporciona retroalimentación constructiva, y fortalece la confianza entre los miembros del equipo.

Ladino Marín (2017) señaló que la comunicación es un intercambio de información, donde el emisor envía un mensaje a través de un canal y recibe una respuesta del receptor. En el contexto deportivo, no solo se transmiten instrucciones tácticas, sino también se desarrollan relaciones interpersonales positivas para fomentar un ambiente de confianza y apoyo mutuo. En ese sentido, Podesta Gavilano et al. (2019) concluyeron que el rendimiento de los equipos deportivos mejora al implementar estrategias de comunicación efectiva. Es importante adaptar las estrategias a las necesidades de cada equipo. Esto promueve la retroalimentación y el diálogo abierto para resolver conflictos y mejorar la cohesión (p. 904).

La retroalimentación, como técnica de *coaching*, permite a los miembros del equipo expresar sus inquietudes y sugerencias, lo cual desarrolla un ambiente colaborativo y de aprendizaje (Muñoz Maya & Díaz Villamizar, 2014). Los entrenadores universitarios deben adoptar un enfoque de liderazgo transformacional, donde la comunicación inspira y motiva a los atletas. La habilidad del entrenador para comunicar una visión clara y establecer un propósito compartido es fundamental para lograr los objetivos comunes y mejorar el rendimiento general (Díaz Cardozo, 2016).

El *coaching* deportivo desarrolla a los atletas y forma continuamente a los entrenadores. Sin embargo, a pesar de la importancia de la capacitación en aspectos técnico-tácticos, se subestima la dimensión psicológica y emocional del entrenamiento. Este estudio se centró en identificar las áreas de oportunidad en la comunicación interna de los equipos deportivos universitarios mediante su diagnóstico, para posteriormente proponer un plan de acción que contribuyera a su mejora.

Esta investigación buscó aportar estrategias y recursos a los entrenadores para mejorar la práctica y el desarrollo de las capacidades específicas que cada atleta. A pesar de que los entrenadores tienen bien planificados sus entrenamientos en áreas técnico-tácticas, el *coaching* deportivo aporta una perspectiva integral, desde un mejor canal de comunicación hasta ayudar a los atletas a superar las barreras mentales que limitan su rendimiento. Esto les permite alcanzar su máximo potencial dentro de sus entrenamientos y competencias.

2. Método de investigación

Esta investigación empleó un enfoque cuantitativo mediante una pre y posprueba, con alcance correlacional-evaluativo. La población estuvo integrada por 109 atletas y tres entrenadores de los equipos deportivos de conjunto de la Facultad de Química de la Universidad Autónoma de Querétaro, México. El instrumento utilizado fue el cuestionario *GF Asesores* adaptado. Este cuestionario es una escala Likert de 22 reactivos y diagnostica la comunicación y su impacto en el desempeño del equipo. El instrumento fue creado por *GF Asesores* en 2003, pero modificado por Yole (2005) (Anexo 1).

Los resultados obtenidos en la preprueba del cuestionario permitieron generar estadísticas básicas para comprender la situación comunicativa dentro de los equipos. Posteriormente, se realizó un análisis correlacional entre los indicadores de comunicación y la métrica de desempeño del equipo. Esta información la proporcionaron los entrenadores. Por último, se desarrolló un programa para formar habilidades comunicativas, se aplicó la posprueba y se compararon los resultados de ambas evaluaciones.

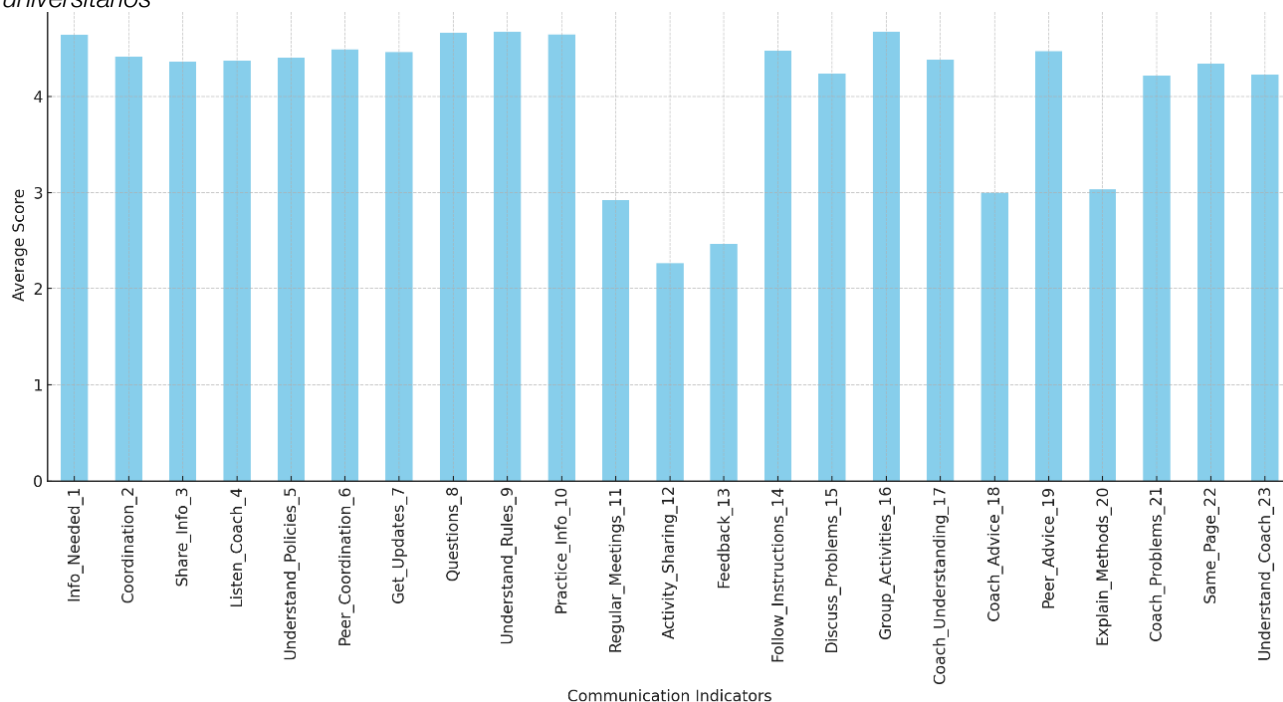
Para analizar los datos obtenidos en las pruebas y evaluar las áreas de oportunidad en la comunicación interna de los equipos deportivos se aplicaron técnicas estadísticas. Además, se obtuvo un coeficiente de 0.97 con el Alpha de Cronbach. Esto indicó la fiabilidad de los resultados.

3. Resultados

Los resultados obtenidos en la preprueba fueron promedios generales de los indicadores de comunicación. Los 22 reactivos presentaron puntajes altos y bajos. Con esto, se identificaron áreas de oportunidad que fueron consideradas al desarrollar el plan de trabajo (Figura 1).

Figura 1

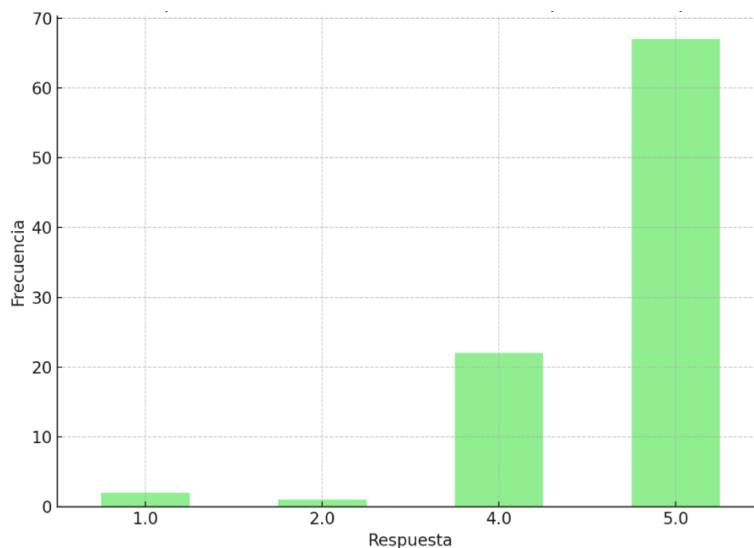
Puntajes promedio para los diferentes indicadores de comunicación evaluados en los equipos deportivos universitarios



Se detectó que algunos indicadores como, *Mi entrenador me proporciona toda la información que necesito* y *Tengo libertad y confianza al discutir, con mi entrenador, asuntos importantes relacionados al equipo*, obtuvieron puntajes altos. Esto sugiere que los encuestados tienen una percepción positiva de la comunicación en estas áreas (Figura 2). Por otro lado, algunos indicadores como, *En el equipo, cuando alguna información resulta amenazante o crítica, los jugadores actúan defensivamente*, tienen un puntaje bajo. Esto podrían indicar áreas de mejora en la comunicación interna.

Figura 2

Información necesaria proporcionada por en el entrenador

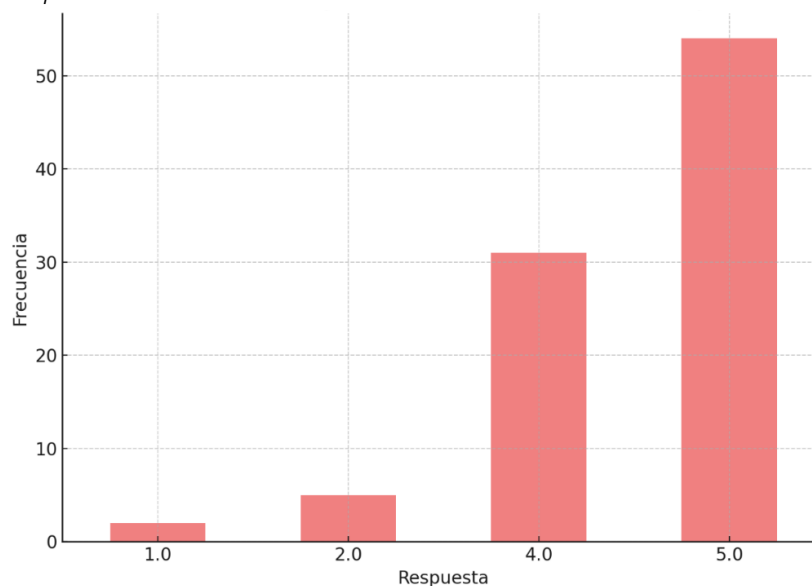


De manera específica, el reactivo *Mi entrenador me proporciona toda la información que necesito para realizar mis actividades*, obtuvo diversas respuestas de los encuestados. La mayoría de los participantes están *Totalmente de acuerdo* en que reciben toda la información necesaria de sus entrenadores. Esto sugiere una comunicación efectiva en esta área. Pocos participantes indicaron estar *Parcialmente en desacuerdo* o *Totalmente en desacuerdo* con este reactivo.

Los datos obtenidos del reactivo *Intercambio información con mis compañeros para coordinar tareas entre diferentes posiciones de juego*, presentó algunos puntos destacados (Figura 3). La mayoría de los participantes estuvieron *Totalmente de acuerdo* con el intercambio efectivo de información para coordinar tareas, lo que sugiere una buena comunicación y colaboración entre los compañeros de equipo.

Figura 3

Coordinación con compañeros

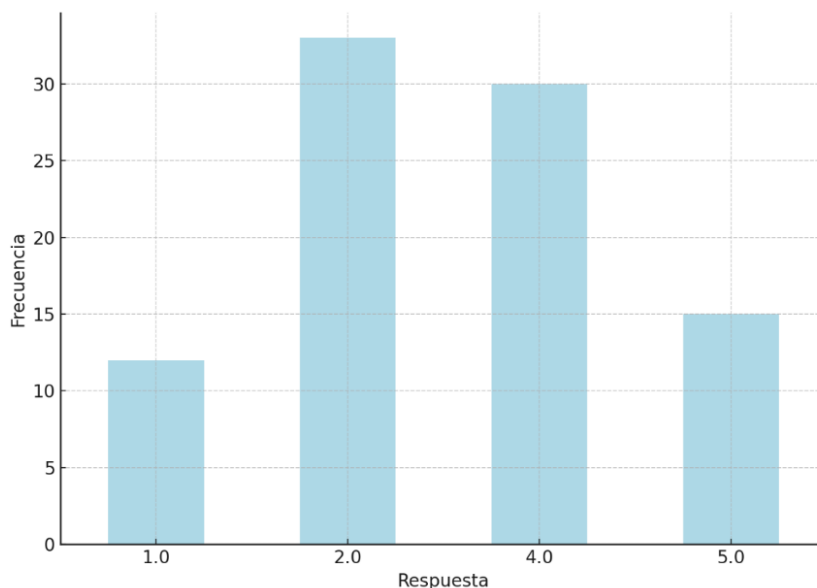


Aunque la mayoría de los participantes está *Totalmente de acuerdo*, hay algunos atletas que señalaron estar *Parcialmente de acuerdo* o *Parcialmente en desacuerdo*. Esto indica que hay áreas donde la coordinación podría mejorarse. Lo anterior sugiere que se pueden trabajar estrategias para mejorar aún más la coordinación entre los miembros del equipo.

Por otro lado, en el reactivo *Mis compañeros de equipo me explican cuál es la mejor metodología para realizar una tarea*, se obtuvieron datos importantes (Figura 4). La mayoría de los participantes estuvieron *Totalmente de acuerdo*. Esto indicó que los compañeros de equipo son efectivos al compartir y explicar las metodologías para realizar tareas.

Figura 4

Explicaciones con compañeros sobre metodología



A pesar de que la mayoría de los encuestados estuvieron *Totalmente de acuerdo* con el reactivo, se observó una cantidad significativa de respuestas en la categoría de *Parcialmente de acuerdo*. Esto sugiere que existen diferencias en cómo los compañeros explican las metodologías. Las respuestas de los atletas que indicaron estar *Parcialmente en desacuerdo* permiten construir espacios para mejorar la claridad y la efectividad de las explicaciones proporcionadas entre compañeros.

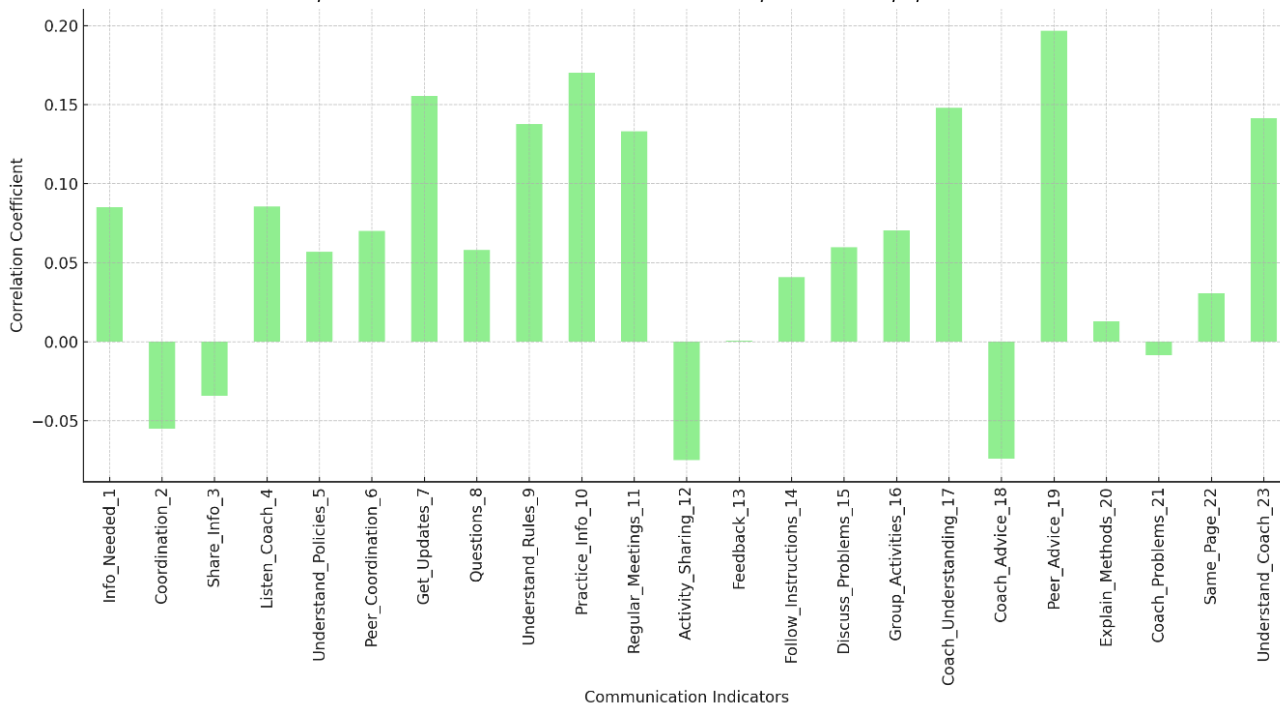
En segundo momento, se analizó el impacto de la comunicación en el desempeño del equipo. Para esto, se correlacionaron las respuestas sobre los indicadores de comunicación con medidas del desempeño del equipo. Esto implicó varios pasos:

- Identificar los indicadores de comunicación: se determinó qué preguntas de la encuesta se relacionaban directamente con la calidad y la eficacia de la comunicación.
- Recopilar los datos de rendimiento: se utilizaron métricas de rendimiento para los equipos, como registros de victorias/derrotas, estadísticas de jugadores individuales y evaluaciones de entrenadores.
- Realizar un análisis estadístico para evaluar la relación entre los indicadores de comunicación y las métricas de desempeño del equipo.

Los resultados indicaron una métrica de desempeño que osciló entre uno y 10 para cada participante. Esto representó la evaluación de los entrenadores sobre el desempeño de los jugadores. Después, se correlacionó esta métrica de desempeño con las puntuaciones promedio de los indicadores de comunicación.

Figura 5

Análisis correlacional del impacto de la comunicación en el desempeño del equipo



Este análisis identificó la correlación entre los indicadores de comunicación y la métrica de desempeño del equipo. Dentro de las observaciones principales se encontraron correlaciones positivas, correlaciones moderadas y bajas o negativas (Tabachnick & Fidell, 2019).

El asesoramiento de pares mostró la correlación positiva más alta con el desempeño del equipo. Esto sugiere que recibir consejos de pares está relacionado con un mejor desempeño. Por otro lado, la información práctica también permite a los atletas mejorar su desempeño durante los entrenamientos. Además, las actualizaciones constantes de los entrenadores se correlacionan positivamente con el desempeño, lo que resaltó la importancia de la información oportuna.

En el caso de las correlaciones moderadas, comprender las instrucciones del entrenador permite mejorar la relación entre el entrenador y los jugadores. Esto enfatiza el papel de la comprensión mutua. Además, las reuniones periódicas mostraron una correlación moderada, lo que refuerza su valor para mantener el flujo de comunicación. La actividad compartida y el consejo del entrenador mostraron ligeras correlaciones negativas. Esto podría indicar que no afectan directamente el rendimiento percibido o que puedan variar ampliamente según el contexto. De igual manera, la coordinación general obtuvo una ligera correlación negativa. Este dato indica que, si bien la coordinación es crucial, por sí sola no garantiza mejoras en el desempeño.

Por otro lado, se revisó la información específica de cada uno de los equipos para identificar sus áreas de oportunidad. Con estos datos se desarrolló un plan de trabajo para perfeccionar las habilidades comunicativas y su impacto en el rendimiento y resultados deportivos (Tabla 1).

Tabla 1

Áreas de oportunidad para el desarrollo de las habilidades comunicativas

Equipo	Ítems con puntuaciones altas	Observaciones
Baloncesto Femenil	1, 8, 14 y 16	Sugiere una comunicación sólida por parte de los entrenadores y comentarios claros sobre el desempeño
Baloncesto Varonil	10	Indican estrategias de comunicación efectivas para comprender y resolver conflictos o faltas de comunicación
Fútbol Femenil	1, 3, 4, 5 y 8	Demuestra fortalezas en muchas áreas, lo que indica una efectividad de comunicación integral
Fútbol Varonil:	2, 4, 5, 7	Eficaz para facilitar el intercambio de información y la comprensión de roles
Balonmano Femenil	Puntuaciones altas en múltiples ítems	Muestra amplia efectividad, particularmente en preguntas relacionadas con recibir retroalimentación directa y compartir objetivos del equipo
Balonmano Varonil	1, 2, 4, 6	Efectivo en áreas como claridad de roles y comprensión de tareas
Voleibol Femenil	1,8,9	Eficaz para comunicar objetivos y garantizar la alineación.
Voleibol Varonil	Puntuaciones altas en múltiples ítems	Demuestra una sólida comunicación en equipo en muchas áreas

Los indicadores clave que se obtuvieron después del análisis son: asesoramiento entre pares, información de práctica, y mecanismos de retroalimentación. El primero se enfoca en la frecuencia y la calidad de los consejos compartidos entre los atletas. El segundo busca mejorar la claridad y la coherencia comunicativa durante las sesiones de práctica. Por último, el tercer indicador se enfoca en la capacidad para dar y recibir retroalimentación

de manera constructiva. Una vez establecidas las áreas de oportunidad se planteó el programa de desarrollo de habilidades comunicativas (Tablas 2 y 3).

Tabla 2

Esquema estructurado del programa

Programa de Desarrollo de Habilidades de Comunicación Asertiva en Equipos Deportivos Universitarios	
Objetivo	Potenciar las habilidades de comunicación asertiva entre los deportistas universitarios, mejorando la cohesión y el rendimiento del equipo, fomentando una cultura de comunicación clara, respetuosa y eficaz
Público objetivo	Equipos deportivos universitarios, incluidos deportistas y entrenadores
Duración	Una sesión por semanal durante ocho semanas

Tabla 3

Estructura del programa

Semana	Objetivo	Actividades
1	Definir comunicación asertiva y diferenciarla de la comunicación pasiva y agresiva a partir de los principios de coaching de Whitmore (2018) que enfatizan la comunicación clara como base para mejorar el desempeño.	Taller: Definir comunicación asertiva y diferenciarla de la comunicación pasiva y agresiva Discusión: Explorar los beneficios de la comunicación asertiva en entornos deportivos, aprovechando los conocimientos del concepto de Juego interior de Gallwey (1997), que se centra en la claridad mental y la comunicación
2	Desarrollar el autoconocimiento y la empatía para mejorar la comunicación	Ejercicios de autorreflexión: identificar estilos de comunicación personal y áreas potenciales de mejora, utilizando técnicas del marco de inteligencia emocional propuesto por Goleman (1995) Entrenamiento de empatía: ejercicios de juego de roles para comprender las perspectivas de los compañeros de equipo y mejorar la empatía, a partir de las competencias de liderazgo de los equipos (Alaminos et al., 2013)
3	Mejorar las habilidades de escucha para mejorar la comprensión y la colaboración.	Ejercicios interactivos: ejercicios de escucha activa que se centran en resumir y reflejar lo que se escucha, basado en los principios de la escucha efectiva de Covey (2003) Comentarios de pares: practique escuchar en parejas y brinde comentarios constructivos
4	Mejorar las habilidades de escucha para mejorar la comprensión y la colaboración.	Taller: Estrategias para entregar retroalimentación de forma asertiva y recibirlo con gracia, incorporando técnicas del estudio de Jenkins sobre comunicación en coaching (Jenkins, 2022)

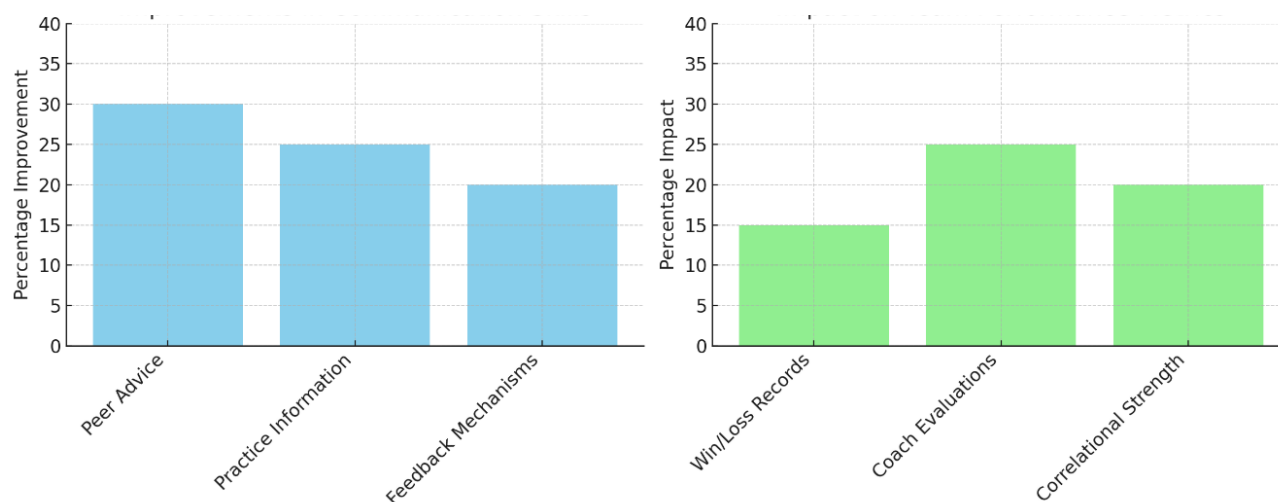
Tabla 3*Estructura del programa*

Semana	Objetivo	Actividades
		Juego de roles: Simule dar y recibir retroalimentación en diferentes escenarios
5	Desarrollar habilidades para comunicarse efectivamente durante situaciones de alta presión.	Simulación: practicar la comunicación en escenarios de juego simulados con limitaciones de tiempo, utilizando el enfoque de la gestión del diálogo interno (Gallwey, 1997) Técnicas de manejo del estrés: Enseñe a los atletas cómo manejar el estrés y mantener la compostura
6	Fomentar una cultura de comunicación abierta y efectiva dentro del equipo.	Ejercicios de formación de equipos: se centran en generar confianza y mejorar la comunicación grupal, influenciados por las etapas de desarrollo del equipo de Tuckman (1965) Discusiones grupales: aborde cualquier barrera de comunicación dentro del equipo y encuentre soluciones en colaboración
7	Dotar a los deportistas de habilidades para resolver conflictos y resolver problemas de forma colaborativa.	Taller de Resolución de Conflictos: Enseñar métodos para manejar disputas de manera constructiva, utilizando herramientas del modelo de resolución de conflictos de Thomas y Kilmann (1974) Estudios de casos: Analice conflictos pasados del equipo y discuta estrategias de resolución
8	Integrar las habilidades aprendidas dentro de las prácticas y competencias diarias.	Desarrollo del plan de acción: cada atleta crea un plan de acción personal para continuar mejorando sus habilidades de comunicación Sesión de reflexión: discutir el progreso e identificar desafíos y oportunidades actuales

Las variables clave para mejorar la comunicación y su relación con el desempeño del equipo fueron: el asesoramiento de pares, la información de práctica y los mecanismos de retroalimentación. La mejora en el desempeño de los atletas se identificó por medio de las victorias/pérdidas, las evaluaciones de los entrenadores y la fuerza correlacional (Figura 6).

Figura 6

Mejora en las habilidades comunicativas e impacto en el desempeño del equipo



4. Discusión y conclusiones

El análisis diagnóstico indicó que los factores de comunicación como el consejo de los compañeros, la información relacionada con la práctica, y las actualizaciones de los entrenadores tienen un impacto positivo en el rendimiento de los atletas. De igual manera, las reuniones periódicas y el entendimiento mutuo entre entrenadores y jugadores también contribuyen a resultados superiores de rendimiento. Estos aspectos mejoran la comunicación y optimizan el rendimiento del equipo.

Para fomentar la comprensión cultural en los equipos deportivos se necesita crear un entorno que valore la diversidad y promueva la inclusión. Al implementar estas estrategias, los equipos pueden construir vínculos más fuertes, mejorar la comunicación, y el desempeño general. Comprender y aceptar la diversidad cultural no sólo enriquece la experiencia del equipo, sino que también prepara a los atletas para el éxito en un mundo globalizado.

Para analizar las estrategias de comunicación específicas del equipo, se observó cómo se desempeñaron los diferentes equipos en las áreas donde obtuvieron puntajes altos en comparación con otros, lo que indicó las estrategias de comunicación exitosas. Asimismo, se identificaron las preguntas con puntuaciones promedio altas para cada equipo, y se compararon para ver dónde podrían sobresalir ciertos equipos. Estos conocimientos

pueden ayudar a compartir las mejores prácticas entre equipos e identificar qué funciona bien en las estrategias de comunicación para diferentes deportes.

El programa aplicado para desarrollar habilidades de comunicación asertiva en el contexto deportivo universitario comprendió áreas específicas donde la comunicación impacta el rendimiento, como fue expuesto en el análisis de correlación. El programa se centró en mejorar las habilidades de comunicación con la correlación más fuerte entre el desempeño, el asesoramiento de pares, la información relacionada con la práctica, y las actualizaciones constantes de los entrenadores. El resultado de la aplicación del programa se obtuvo a partir de evaluar la mejora de las habilidades comunicativas entre los deportistas y evaluar el impacto de una mejor comunicación en el rendimiento y la cohesión del equipo.

Los resultados del programa demostraron que invertir en el desarrollo de habilidades de comunicación es esencial para los equipos deportivos de alto rendimiento. Al favorecer la comunicación asertiva y efectiva entre los atletas, los equipos pueden lograr una mayor sinergia y alcanzar su potencial competitivo. Esto, no sólo mejora el desarrollo personal de los atletas, sino que también contribuye a una cultura de equipo positiva donde todos los miembros se sienten empoderados y comprometidos.

Para sostener y aprovechar estas mejoras, se recomienda que los equipos continúen integrando la capacitación en comunicación en sus rutinas habituales. Los talleres continuos, las sesiones de retroalimentación y las actividades de formación de equipos refuerzan las habilidades aprendidas y abordan nuevos desafíos a medida que surjan. Al enfocarse en la comunicación, los equipos pueden continuar evolucionando y prosperar en el entorno dinámico de los deportes universitarios.

Referencias

- Alaminos, M. J., Bastida, A., & Sancho, E. (2013). *Coaching Deportivo. Mucho más que entrenamiento*. Paidotribo.
- Covey, S. R. (2003). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: la revolución ética en la vida cotidiana y en la empresa*. Paidós Ibérica.
- Díaz Cardozo, D. (2016). El Gerente Coaching en la Gerencia. *Revista Científica*, 1(2), 110-130.
<https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2016.1.2.7.110-130>

- Yole, D. N. (2005). *Satisfacción laboral, comunicación interna, sexo, edad, nivel educativo, antigüedad y nivel de cargo: un análisis de ruta* [Tesis de grado, Universidad Católica Andrés Bello].
<http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ5056.pdf>
- Echeverría Landín, D. I. (2019). *Coaching deportivo: diseño de un plan para la mejora en los componentes del rendimiento deportivo para los jugadores de liga deportiva universitaria de baloncesto sub-17 en el año 2018-2019* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/131b3a9d-df64-4d99-a131-447d3bfa8a6c/content>
- Gallwey, W. T. (1997). *The Inner Game of Tennis*. Random House.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós.
- Jenkins, E. (2022). *Propuesta de plan de comunicación interna y formación de líderes coach en A. J. & J. A. Redolfi SRL* [Tesis de grado, Universidad Empresarial Siglo 21].
<https://repositorio.21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/24010/TFG%20-%20Edwin%20Jenkins.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ladino Marín, P. (2017). *Teorías de la comunicación*. AREANDINA. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Muñoz Maya, C. M., & Díaz Villamizar, O. L. (2014). El Coaching y la transformación organizacional: una oportunidad para las Empresas y los Coaches. *Suma de Negocios*, 5(2), 62-69. [https://doi.org/10.1016/S2215-910X\(14\)70020-5](https://doi.org/10.1016/S2215-910X(14)70020-5)
- Podesta Gavilano, L. E., Vigo Ayasta, E. R., Ponce Yactayo, D. L., & Romero Vela, S. L. (2019). Coaching como herramienta gerencial: Reflexiones teóricas. *Revista Venezolana de Gerencia*, 24(87), 904-921.
- Whitmore, J. (2018). *Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Paidós Ibérica.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics* (7ª ed.). Pearson.
- Thomas, K. W., & Kilmann, R. H. (1974). *Instrumento THOMAS-KILMANN de Modos de Conflicto*. CPP.
- Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384-399.
<https://doi.org/10.1037/h0022100>
-
- Regalado Velázquez, R. A., & Velázquez Ugalde, J. M. (2024). *Coaching deportivo: mejora de comunicación en equipos deportivos universitarios*. *Transdigital*, 5(10). e359. <https://doi.org/10.56162/transdigital359>

Anexos

Anexo 1

Reactivos o ítems del cuestionario GF Asesores adaptado

1. Mi entrenador, me proporciona toda la información que necesito para realizar mis actividades.
2. Intercambio información con mis compañeros para coordinar tareas entre diferentes posiciones de juego.
3. "Comparto" a mi entrenador toda la información recibida relacionada a mi trabajo.
4. Obtengo información directa y clara acerca de mi desempeño ("voy bien o voy mal"), a través de mi entrenador.
5. La información relacionada con el equipo como metas, indicadores y objetivos, me llegan a través de mi entrenador.
6. Me siento satisfecho con la comunicación que existe entre mi entrenador y yo.
7. Existe libertad y confianza para aclarar malentendidos y resolver conflictos entre los miembros del equipo
8. Cuando mi entrenador me da una orden de cualquier tipo, se asegura de que yo la haya entendido y desarrollado adecuadamente.
9. La información relacionada con nuevas jugadas me llega a través de mi entrenador.
10. Me siento en confianza para plantear a mi entrenador sugerencias para mejorar procesos o procedimientos de trabajo.
11. Cuando recibo demasiada información de mi entrenador y no sé cómo usarla, selecciono una parte de ella y el resto la desecho.
12. Tengo inconvenientes (problemas) para comentar los problemas de mi posición de juego con mi entrenador.
13. Cuando recibo demasiada información de mi entrenador y no sé cómo usarla, "dejo a otros que la interpreten".
14. La información que proviene de mi superior inmediato es creíble y confiable.
15. Obtengo información sobre mi proyección en el equipo, (es decir se me comunica cómo estoy desarrollando mis actividades y si tengo oportunidades de crecimiento en función esto) a través de mi entrenador.
16. La información relacionada como instrucciones de juego, me llega a través de mi entrenador.
17. Mi entrenador conoce y comprende los problemas que yo enfrento en la realización de mis actividades.
18. En el equipo, cuando alguna información resulta amenazante o crítica, los jugadores actúan defensivamente.
19. Tengo libertad y confianza al discutir, con mi entrenador, asuntos importantes relacionados al equipo.
20. En el equipo, la información que proviene del entrenador parece ser interpretada de distintas maneras.
21. Mis compañeros de equipo me explican cuál es la mejor metodología para realizar una tarea.
22. Mi entrenador me informa de los problemas que necesitan atención de mi parte.

Transdigital[®]

revista científica

La revista científica *Transdigital* está indizada en varias bases de datos científicas y evalúa los textos con el sistema de pares de doble ciego. Se admiten Artículos de investigación y Ensayos científicos. Opera con el modelo de *publicación continua*; se reciben textos todo el año. Consulta los costos de publicación y los lineamientos editoriales en la página oficial. Preferentemente, hasta tres autores(as) por texto y máximo 6 mil palabras. Pueden publicarse más autores y otras extensiones con un ajuste al precio.

www.revista-transdigital.org

Transdigital[®]

editorial

La Editorial *Transdigital* publica libros de carácter científico y académico. Se pueden publicar tesis de posgrado, una vez que han sido sometidas al sistema de evaluación de pares de doble ciego. Los libros cuentan con ISBN, DOI y código de barras y también se distribuyen en *Dialnet*, *Google Books*, *Amazon Kindle*, *Google Play*, *Scribd* y *iBooks* de *Apple*. La editorial es una iniciativa de la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales y está inscrita en el Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías con el folio RENIECYT 2400068.

www.editorial-transdigital.org

Transdigital[®]

congreso virtual

El *Congreso Virtual Transdigital* se realiza anualmente de manera totalmente virtual. Las ponencias se publican como capítulo de libro científico con ISBN, DOI y código de barras. Se admiten Artículos de investigación y Ensayos científicos con un máximo de tres autores(as) y 4 mil palabras. Pueden publicarse más autores y otras extensiones con un ajuste al precio. Es una iniciativa de la Sociedad de Investigación sobre Estudios Digitales, inscrita en el Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías con el folio RENIECYT 2400068.

www.congreso-transdigital.org

