

Efectos del entrenamiento en Concentración en jugadores de Pádel (-18)

Effects of concentration training in Padel players (-18)

Antonio González-Hernández (*) & Borja Prados Jiménez (**)

*Departamento de Psicología Social, Universidad de Málaga

**Vals Consul Sport Centre, Málaga



Introducción

Diversos estudios explican la importancia de variables psicológicas y psicosociales para mejorar el rendimiento deportivo.

Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007): relación de var. psicológicas (estrés, concentración, autoconfianza, motivación...) y el manejo de habilidades mentales (toma de decisiones), con la consecución de éxito deportivo.



Introducción

En nuestro estudio nos centraremos en la **concentración**: capacidad de estar totalmente aquí, en el ahora, en el presente (González, 2007) .

La concentración puede mejorarse y desarrollarse por la práctica.

El objetivo será enseñar a los deportistas a atender o focalizarse en estímulos relevantes, y disminuir la atención de aquellos estímulos irrelevantes (González, 2007).



Introducción

OBJETIVO de nuestra investigación: demostrar que a través de sencillos ejercicios de concentración previos a las sesiones de entrenamiento en pádel en menores, la concentración **MEJORA** de manera rápida.

Mejora entendida como **doble efecto**:

- **Mejorar cualitativa**: serán capaces de atender de manera más adecuada al profesor.
- **Mejora cuantitativa** (en pista): alargar el intercambio de golpes (rally) con el profesor.

Metodología

Participantes: 14 alumnos de la escuela de Pádel Valssport Consul en Málaga. 5 se asignaron al grupo experimental, 9 restantes a 2 grupos control.

Instrumentos: Se usó una rejilla de concentración, disponible en el Blog de Fran Cintado.
(<http://allforpadel.com/blog/author/fran-cintado/>)



Metodología

Procedimiento:

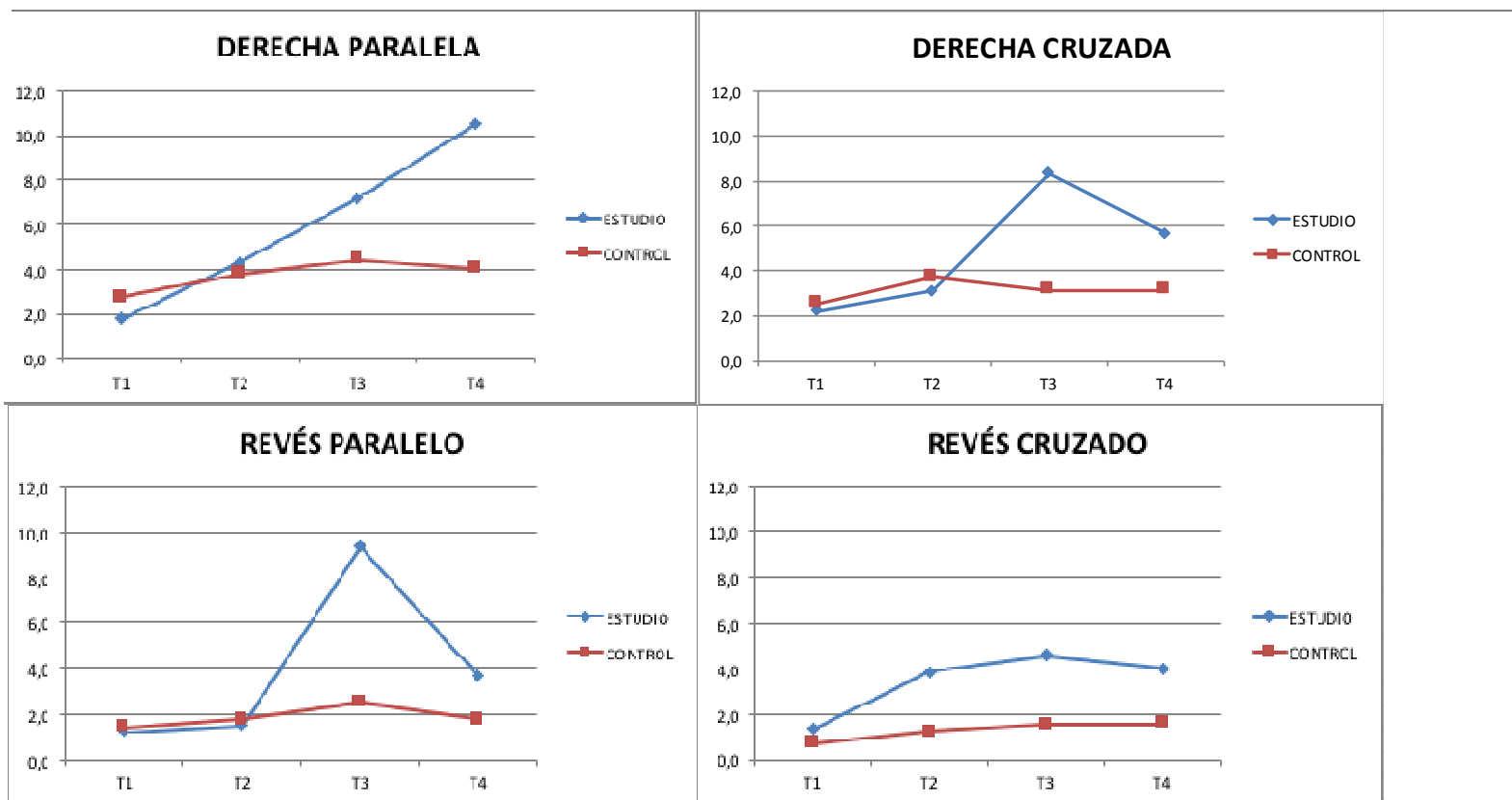
- Todos asisten 2 veces/semana.
- Sesiones de entrenamiento (en pista) idénticas para experimental y grupo control.

Grupo experimental cumplimentaba una rejilla de concentración justo antes de cada entrenamiento.

Sesión de evaluación del rendimiento mensual:

- Se medía el número de golpes que eran capaces de intercambiar con el profesor: Derecha en Paralelo; Derecha en Cruzado; Revés en Paralelo y Revés en cruzado

Resultados (medidas repetidas)



- Efecto de golpe (mejor el drive), momento, grupo (mejor el exp desde T3).
- No efecto paralelo vs cruzado

Discusión

No es sorprendente que niños que están en un programa de entrenamiento mejoren sus capacidades técnicas.

Lo interesante es que esta mejora **se potencia** gracias al entrenamiento específico en concentración.

Esta mejora puede venir producida por una de estas dos vías:

Vía directa: concentrarse antes de entrenar mejora el rendimiento;

Vía indirecta: lo que mejora el entrenamiento en concentración es la capacidad de atender las instrucciones del profesor, lo cual hace que comprendan mejor sus instrucciones, y así la transferencia al aprendizaje sea más adecuada y rápida.

Sea como sea, entrenar concentración mejora el rendimiento, al menos en situaciones de entrenamiento.

El procedimiento es sencillo y económico, no precisa de aparataje complejo ni costoso.

El siguiente paso sería determinar de qué manera se podría traducir esta transferencia a situaciones de competición.



MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

antonio.gonzalez@uma.es

[https://www.facebook.com/ProfAntonioGonzalezHernandez/
@psicopotae](https://www.facebook.com/ProfAntonioGonzalezHernandez/@psicopotae)

Efectos del entrenamiento en Concentración en jugadores de Pádel (-18) Effects of concentration training in Padel players (-18)

Antonio González-Hernández (*) & Borja Prados Jiménez (**)

*Departamento de Psicología Social, Universidad de Málaga

**Vals Consul Sport Centre, Málaga

