

# APLICACIONES DEL COACHING AL DEPORTE: ADAPTACIÓN AL PÁDEL

ANTONIO GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ Y BORJA TORRES LÓPEZ  
UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

## RESUMEN

Presentamos la metodología de entrenamiento mental empleada con deportistas profesionales y semi-profesionales. Es importante adaptar la aplicación del coaching a cada deporte y cada deportista, y de manera especial en el pádel. Conoceremos las distintas fases que se deben dar para una correcta intervención, además de los acuerdos entre el coach y el deportista.

### INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, las empresas y entidades deportivas se ven obligadas a adaptarse a la nueva realidad económica. Se considera fundamental sacar el máximo provecho a los recursos de los que disponemos. Las empresas, organizaciones o clubes deportivos, deben de buscar un valor añadido, marcar la diferencia con el menor coste posible. Alfonso Alonso (2011) define el coaching como un conjunto de entrevistas individuales entre un profesional (coach) y su cliente para ayudar a dicha persona a conseguir sus metas y objetivos, los cuales pueden ser personales o profesionales. El Coaching deportivo es un proceso de entrenamiento-aprendizaje, que consiste en despertar el talento y los recursos del deportista, entrenador y directivo para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y personal, y eliminar los obstáculos internos a través del establecimiento de un plan de acción (cambio) con metas u objetivos (Useche, 2004; García-Naveira, 2011; Whitmore, 2011). El coach deportivo debe guiar al coachee por el siguiente recorrido: Tomar conciencia-Querer-Saber hacer-Hacer.

### MÉTODO

**Participantes:** dos jugadores de pádel (semiprofesionales del circuito provincial de Granada); un futbolista profesional (contrato en 2ªB en el momento de la intervención).

**Procedimiento:** Realizamos procedimientos de intervención con los deportistas previamente descritos empleando estrategias de coaching. Fases del Coaching deportivo (García Naveira, 2013):

- Analizar y reflexionar.
- Descubrir.
- Establecer objetivos y estrategias.
- Pasar a la acción.
- Interiorizar y crear hábitos.

**Instrumentos:** Cuestionario de Conducta Competitiva en Pádel (Cintado, 2012); Rejilla de Concentración (Cintado, 2013).

### RESULTADOS

Mejora significativa en la capacidad de concentración y en los indicadores de conducta competitiva en todos los participantes en el programa, lo cual aporta evidencia de la eficacia de este tipo de programas de entrenamiento cognitivo en deportistas profesionales y semi-profesionales. Los participantes mejoran además en el control de su ansiedad.

- **Indicadores Cuantitativos:** mejora significativa en el tiempo empleado para cumplimentar la rejilla de concentración (se compara el tiempo en las 3 primeras sesiones frente a las 3 últimas:

Futbolista: 20'02-12'59

Padelista 1: 18'01-11'20

Padelista 2: 19'40-11'10

\* **EL PORCENTAJE MEDIO DE MEJORA FUE DEL 39.24%**

- **Indicadores Cualitativos:**

\* **Cuestionario de conducta competitiva:** los tres deportistas **MEJORAN** significativamente en los **INDICADORES PERSONALES**; en las **ACTITUDES COMPETITIVAS**; y en la **INFLUENCIA DEL ENTORNO**.

\* **Entrevista con los Coach:** en las entrevistas todos los deportistas manifiestan una **MEJORA** sensible en su **AUTOCONFIANZA**, en el manejo de la **ANSIEDAD** y en la **SATISFACCIÓN** que le aporta la práctica de su deporte. Indican que su rendimiento personal ha mejorado.

### CONCLUSIONES

**-La aplicación de técnicas de coaching mejora las capacidades de deportistas en sus profesiones.**

**-Estas técnicas también mejoran aspectos de la vida personal (manejo de ansiedad y situaciones estresantes).**

### REFERENCIAS

- Alonso, A. (2011). Tipos de Coaching. Socio director de Avance Strategy Consulting. *Revista el Observatorio de Recursos Humanos*. pp. 48 – 52.
- Cintado, F. (2012). Cómo medir nuestra conducta competitiva en pádel. <http://francintado.blogspot.com.es/search/label/Cuestionario>
- Cintado, F. (2013). Cómo entrenar la concentración en el pádel. <http://francintado.blogspot.com.es/2013/01/como-entrenar-la-concentracion-en-el.html>
- García Naveira, A. (2011) Aproximación al empleo profesional del coaching en el deporte. *Información Psicológica*. Nº 101, pp. 26-39
- García Naveira, A. (2013) Aplicaciones profesionales del coaching en el deporte: un estudio de caso único. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol. 13, 2. pp. 101-112
- Useche, M. C. (2004) El Coaching desde una perspectiva epistemológica. *Rev. Ciencias Sociales* Nº 105. pp. 125-132.
- Whitmore, J. (2011) *Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas*. Espasa Libros Ed. Barcelona España.

