

Rico: "Saber las virtudes y defectos favorece que la pareja funcione"

Escrito por MaratDem

Miércoles, 21 de Agosto de 2013 21:38 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:02



José Rico Dasí (Josete Rico) es uno de las más firmes promesas del pádel de la Comunidad Valenciana y del panorama padelístico español. Nacido en Valencia el 21 de septiembre de 1995 practica este deporte desde siempre, siendo un habitual en los primeros puestos del ranking de la Comunidad Valenciana absoluto, en los rankings de menores nacionales y un habitual en los TyC Premium Nacionales de menores. Como resultados más destacados, José Rico ha sido varios años número 1 de los diferentes rankings de menores de la Comunidad Valenciana, ha disputado varios mundiales, Clasificado en los Másters Nacionales de Menores, Campeón de varios torneos absolutos de la Comunidad Valenciana, MVP y subcampeón del Máster Absoluto de la Comunidad Valenciana 2012, semifinalista del primer torneo Júnior del World Pádel Tour, Campeón de España Absoluto por Equipos... y no sólo eso, compagina su actividad deportiva con sus estudios de bachillerato en un instituto para deportistas de élite y está a punto de convertirse en Entrenador Nacional de Pádel. Los que le conocen bien le describen como un jugador muy disciplinado, inteligente y con unos valores deportivos y personales dignos de reseñar.

PsicologiadelPadel: Jose, llevas jugando a pádel desde pequeño y ya te has enfrentado a muchas situaciones intensas relacionadas con el pádel, conociendo de “primera mano” momentos que requieren una cierta “fortaleza psicológica o mental”. Desde tu punto de vista, ¿cuáles son las características de un jugador mentalmente fuerte?

J. Rico: Un jugador mentalmente fuerte es aquel que es capaz de afrontar los momentos complicados que se presentan durante un partido con actitud positiva y confianza para poder resolverlo satisfactoriamente.

PdP: El pádel es un deporte de “equipo de dos” donde es necesario funcionar bien con

Rico: "Saber las virtudes y defectos favorece que la pareja funcione"

Escrito por MaratDem

Miércoles, 21 de Agosto de 2013 21:38 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:02

el compañero para que ese equipo funcione. ¿Cuáles son las claves para que ese equipo de dos realmente funcione?

J. Rico: En primer lugar debe haber una buena relación personal entre los miembros de la pareja.



En segundo lugar ninguno de los miembros de la pareja debe creerse superior al otro.

y por ultimo, debemos saber cuales son nuestras virtudes y defectos para que la pareja funcione correctamente.

PdP: Compaginas tu actividad como jugador de pádel con tus estudios de bachillerato en el IES Campanar para deportista de elite de la Comunidad Valenciana, además de cursar el título de Entrenador Nacional de Pádel. ¿Cuál es la clave para compaginar adecuadamente ambas actividades de manera que tu funcionamiento como deportista y como estudiante sea óptimo?

J. Rico: Es bastante complicado ya que la práctica de cualquier deporte, en este caso el padel, requiere muchas horas de entrenamiento que no tienes para el estudio. En mi caso yo he decidido darle mayor importancia al deporte.

Rico: "Saber las virtudes y defectos favorece que la pareja funcione"

Escrito por MaratDem

Miércoles, 21 de Agosto de 2013 21:38 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:02

PdP: ¿Crees que favorece a un deportista el compaginar ambas actividades (estudios y deporte) o es realmente un “estorbo” para alguna de ellas o para ambas?

J. Rico: Yo he decidido que el deporte sea prioritario y el estudio, no un “estorbo”, pero si algo secundario. Me gustaría estudiar una carrera encaminada al deporte pero sin objetivos de terminarla a corto plazo.

PdP: En el pádel existen momentos críticos o psicológicamente muy intensos que ciertamente son claves para el éxito en el partido. ¿Qué podemos hacer para rendir al máximo en momentos como esos?

J. Rico: Siempre antes de comenzar un partido hemos hablado del planteamiento del mismo, pero dependiendo de como se desarrolla, hablamos y modificamos la forma de jugar. Antes de jugar un punto importante, yo particularmente, procuro parar el comienzo del juego intentando conseguir una mayor concentración.

PdP: Confiar plenamente en las posibilidades de uno mismo y del equipo es un proceso que se genera con el tiempo y que, una vez alcanzado es sinónimo de rendimiento máximo. ¿Cuáles son para ti las claves de una fuerte autoconfianza en un deporte como el pádel?

J. Rico: En mi opinión el trabajo, el entrenamiento hace que al final mecánicas prácticamente todos los golpes. Cuanto mas entrenes mayor será la confianza que tienes en “no fallar” ese golpe.

Rico: "Saber las virtudes y defectos favorece que la pareja funcione"

Escrito por MaratDem

Miércoles, 21 de Agosto de 2013 21:38 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:02

