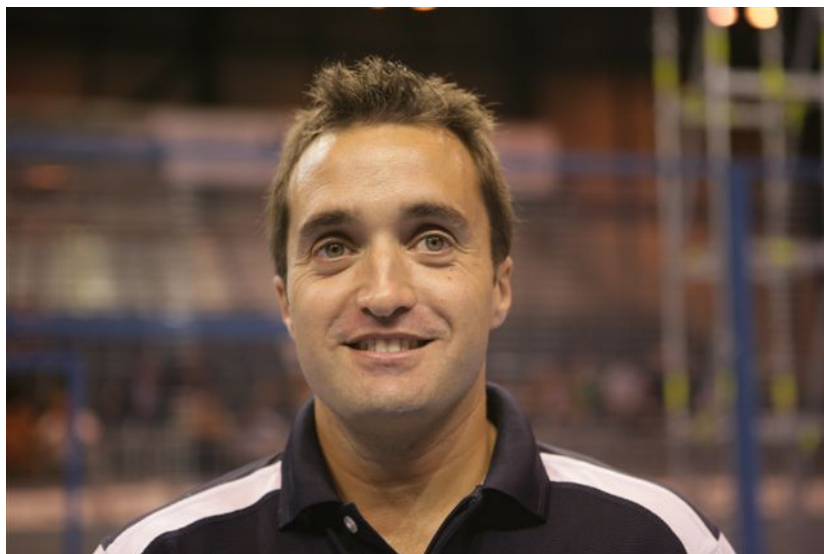


## Chema Montes: "El entrenador debe canalizar las excelencias de sus jugadores/as"

Escrito por MaratDem

Martes, 10 de Diciembre de 2013 14:55 - Actualizado Jueves, 12 de Diciembre de 2013 22:51

---



Chema Montes, actual entrenador de pádel de jugadoras de primer nivel mundial, empezó a jugar al tenis cuando era muy pequeño. Junto a su hermana Iciar, se inician en el pádel irrumpiendo rápidamente en los primeros puestos del ránking nacional e internacional. Como jugador ha jugado con

[Juan Martín Díaz](#)

y

[Matías Díaz](#)

entre otros siendo campeón de España en 1997 y subcampeón en el 98 y 99. En 1998 fue campeón del mundo por selecciones en Mar de Plata (Argentina). En 2001, formando pareja con

[Mariano Lasaigues](#)

, quedó campeón del Masters venciendo en la final a la pareja formada por

[Juan Martín Díaz](#)

y

[Hernán Auguste](#)

, proclamándose maestro de maestros de ese año. Desde ese año hasta su retirada en el 2007,

ha participado siempre en todos los masters que se han llevado a cabo, por lo que desde la fecha, ha estado entre las 8 mejores parejas del circuito profesional.

Tras esta larga trayectoria dentro de las pistas, decide sentarse en los banquillos entrenando a la ya retirada y mítica ex –número 1 [Neki Berwig](#) e [Iciar Montes](#) y la actual número 1 [Patty Llaguno](#)

cuando hacía pareja con la también ex –número 1 Iciar. Erigiéndose por tanto en uno de los entrenadores referencia del pádel profesional femenino. Actualmente, además de entrenar a jugadores/as de élite, dirige, junto a su hermana Iciar, el

[SD Padel Academy](#)

, situado en el

## **Chema Montes: "El entrenador debe canalizar las excelencias de sus jugadores/as"**

Escrito por MaratDem

Martes, 10 de Diciembre de 2013 14:55 - Actualizado Jueves, 12 de Diciembre de 2013 22:51

---

### Club Social Santo Domingo

de Madrid donde ponen a disposición de todos aquellos que lo desean sus instalaciones para que con su metodología puedan mejorar y evolucionar su pádel, poniendo a su disposición las "herramientas" necesarias para dichos progresos.

**Psicologiadelpadel: Chema, has sido jugador de pádel de máximo nivel mundial y ahora eres entrenador de élite: ¿Qué crees que puedes aportar (desde tu experiencia como jugador) y como entrenador a tus jugadores/as para que tengan un óptimo funcionamiento en la pista?**

Chema Montes: Creo que para un entrenador es importante poder saber lo que sienten sus chicas/os cuando están dentro de la pista compitiendo, y que mejor manera de hacerlo que sabiendo de primera mano cuáles son esas sensaciones. De esta manera podré transmitir con claridad la experiencia acumulada durante todos esos años de competición al máximo nivel.

**PdP: El entrenador tiene un importante papel psicológico ya que desde su rol influye de manera decisiva en el funcionamiento psicológico de jugadores que entrena. ¿Qué puede hacer el entrenador para fomentar un adecuado funcionamiento psicológico de sus jugadores?**

Chema Montes: Creo que una labor fundamental del entrenador es saber canalizar las energías que sus jugadores/as transmiten en aras de optimizar sus excelencias y minimizar sus carencias, por lo que el componente psicológico del mismo es tremendamente importante.

**PdP: Siguiendo con la pregunta anterior y teniendo pensando en el entrenamiento "dentro de la pista" ¿de qué manera el entrenador puede, en los entrenamientos, desarrollar aspectos psicológicos en sus jugadores/as?**

Chema Montes: Bajo mi punto de vista, hay que procurar establecer un perfil lo más exacto posible de tus jugadores/as con el fin de poder trabajar durante la semana esos aspectos

## **Chema Montes: "El entrenador debe canalizar las excelencias de sus jugadores/as"**

Escrito por MaratDem

Martes, 10 de Diciembre de 2013 14:55 - Actualizado Jueves, 12 de Diciembre de 2013 22:51

---

mentales, tales como la concentración, la focalización, la abstracción de aspectos externos, limpiar la mente de cualquier pensamiento ajeno a la tarea que nos ocupa en ese momento, etc. De esta manera, podremos establecer protocolos de conducta que nos ayuden a superar y entender aquellas reacciones que durante la exigencia de la competición nuestra mente y cuerpo padecen.

**PdP: Llevas mucho tiempo en el pádel desde distintos papeles, analizando este deporte y viviéndolo desde distintas perspectivas. ¿Qué características tiene para ti un jugador o jugadora de pádel que tenga una fuerte mentalidad ganadora?**

Chema Montes: Desde luego que, bajo mi criterio, un jugador/a con una fuerte mentalidad ganadora cumple con unos parámetros tales como rigor en el trabajo, disciplina, perseverancia, método y protocolos de trabajo y de conducta que ayuden a optimizar y potenciar las virtudes del mismo.

**PdP: El entrenador en los partidos, en los cambios de lado, en el banquillo, tiene la oportunidad de ofrecer información a sus jugadores/as y regular, de alguna manera, su funcionamiento psicológico. ¿Qué puede hacer el entrenador en este periodo (en el banquillo) para hacer que sus jugadores/as funcionen bien mentalmente?**

Chema Montes: Creo que la labor más importante se debe hacer durante los entrenamientos, ya que es ahí donde realmente se prepara la competición. Es evidente que durante la misma surgen imprevistos y tensiones que desde luego un entrenador puede ayudar a "lidiar". Creo que desde el banquillo se puede transmitir tranquilidad y confianza en lo que hacen tus "chicos/as", además puedes ayudar a que se siga lo mejor posible esos patrones y estrategias previamente establecidas. No obstante, no podemos obviar, que quienes juegan son ellos/as y por lo tanto toda la responsabilidad cae sobre quienes son realmente los protagonistas.

**PdP: A lo largo de una temporada existen momentos de éxito y de fracaso. ¿De qué manera podemos gestionar el éxito y el fracaso para favorecen el funcionamiento psicológico de los jugadores?**

Chema Montes: Es evidente que cuando compites a pádel sólo pueden pasar dos cosas, ganar o perder, o como tú dices "éxito o fracaso"... Está claro que a todos la competición exige lo

## Chema Montes: "El entrenador debe canalizar las excelencias de sus jugadores/as"

Escrito por MaratDem

Martes, 10 de Diciembre de 2013 14:55 - Actualizado Jueves, 12 de Diciembre de 2013 22:51

---

máximo y que todos buscan la "victoria" y no siempre se alcanza. Por lo tanto creo que debemos saber gestionar esos dos escenarios de manera sensata. Por lo tanto, cuando uno consigue el "éxito" debe saber disfrutar el momento y exteriorizarlo de la manera más natural posible, pero teniendo presente que el éxito pasado no garantiza éxitos futuros. Y en contra posición tendríamos el fracaso, que más allá de la propia derrota (bajo mi punto de vista) es no alcanzar objetivos de competencia estimados, por lo que en esos casos habría que analizar las pautas y protocolos de trabajo y replantearse cambios o modificaciones en los mismos en aras de buscar estímulos de conducta que nos ayuden a cumplir con nuestros objetivos.

**PdP: Como jugador has disputado partidos importantes y después los has tenido como entrenador, ¿de qué manera podemos afrontar este tipo de partidos para alcanzar nuestro funcionamiento óptimo?**

Chema Montes: Es evidente que esto no es una ciencia exacta y por lo tanto la fórmula maestra no existe. Cada individuo debe aprender a buscar los protocolos de conducta y funcionamiento que más y mejor se adecuen a él. No obstante se pueden estandarizar y protocolar algunas pautas que nos ayuden a solucionar de manera eficiente aquellos escenarios adversos que se dan en la competición. No obstante, eso se debe trabajar de manera conjunta y coordinada con el "staff".



The banner features a green and white background. On the left, there is a logo for 'SD PADEL ACADEMY' with the tagline 'Formación en valores deportivos' and an illustration of two people playing padel. In the center, a man (Iciar Montes) is smiling. To his right, a woman is also smiling. Text in the center reads 'Iciar Montes' and 'Aprende con nosotros'. On the far right, it says 'Supervisada por ICIAR' and 'Dirigida por Chema Montes'. Below that is the logo for 'Santo Domingo club social'.

**PdP: Durante la temporada 2013, como entrenador de tu hermana Iciar y de Alejandra Salazar habéis tenido que superar momentos complicados y, aún así, habéis llegado a final de temporada con un gran estado de forma. ¿De qué forma podemos afrontar momentos difíciles para superarlos adecuadamente y ser cada vez mejores (es decir, tener una fuerte resiliencia)?**

## **Chema Montes: "El entrenador debe canalizar las excelencias de sus jugadores/as"**

Escrito por MaratDem

Martes, 10 de Diciembre de 2013 14:55 - Actualizado Jueves, 12 de Diciembre de 2013 22:51

---

Chema Montes: La resiliencia en el individuo como su propia definición alude, *es la capacidad de sobreponerse a periodos de dolor o adversidad*, por lo que como arriba cito, no existe formula única para dicha superación, pero si puede llegar a establecer una serie de tareas que nos ayuden a sobreponernos. Personalmente creo que estableciendo "metas cortas" se puede superar etapas con la intención de llegar a superar aspectos más complejos y ambiciosos más adelante.

**PdP: Eres, además, director de la academia SD Padel Academy junto con tu hermana Iciar. ¿De qué manera puede un director de una escuela de pádel crear unas buenas condiciones para que los jugadores de pádel de todos los niveles disfruten, aprendan y sobre todo se beneficien de un deporte como el pádel?**

Chema Montes: Está claro que no es lo mismo la competición de alto nivel que las pretensiones que pueda tener un individuo que recibe clases de pádel un día a la semana. Lo realmente importante es poner a disposición de este o estos las herramientas óptimas para alcanzar los objetivos que el mismo se marque. Claro está que yo siempre intento trasladar al alumno un aspecto tan importante como es la superación personal teniendo presente la realidad del momento.

**PdP: Hemos hablado del "trabajo psicológico del entrenador", es decir, del papel que tiene el**



**entrenador, desde su rol, para trabajar aspectos psicológicos con sus jugadores/as. Cada vez más, existen profesionales expertos que trabajan aspectos psicológicos desde un rol más específico. ¿Qué crees que puede aportar un profesional de la psicología del deporte al pádel?**

Chema Montes: Creo que la persona o individuo reúne una serie de características que son intrínsecas a la misma, y una de ellas es el componente psicológico que todo individuo posee, por lo que no cabe duda que la ayuda de un profesional puede ser fundamental en el desarrollo y evolución de un jugador de pádel.

## **Chema Montes: "El entrenador debe canalizar las excelencias de sus jugadores/as"**

Escrito por MaratDem

Martes, 10 de Diciembre de 2013 14:55 - Actualizado Jueves, 12 de Diciembre de 2013 22:51

---

**PdP: Sobre esa pregunta, ¿qué características, experiencia, formación... debería tener un psicólogo que desarrolle su trabajo en el pádel?**

Chema Montes: Es evidente que además de sus conocimientos y formación al respecto, debería tener un conocimiento amplio del concepto de deporte de competición y todo lo que eso conlleva. Debe ser plenamente consciente que la competición de alto nivel lleva emparejado un estilo de vida diferente donde se viaja constantemente y que reúne una serie de características específicas que debe conocer de cara a entender mejor como trabajar los aspectos psicológicos del deportista. En resumen, debe conocer la "idiosincrasia" pertinente.

**PdP: Chema, para terminar, ¿Podrías dar algún consejo a las personas que juegan al pádel compitiendo en ligas, torneos... de cualquier nivel y que quieren ser cada vez mejores en este deporte?**

Chema Montes: Si, creo que las personas que compiten o participan en ese nicho del deporte deben aprender a canalizar adecuadamente su realidad, ya que existen muchos casos de frustración y mala gestión de las energías que fluyen a la hora de competir o participar en torneos aunque sean totalmente "amateur". Hay que aprender a aceptar la realidad sin que ello signifique dejar de esforzarse por superarse a uno mismo, ya que nuestro primer rival reside en nuestro interior.....

**PdP: Muchas gracias por tu colaboración. Te deseamos lo mejor en tus futuros proyectos.**

*Entrevista realizada por [David Peris Delcampo](#) , en diciembre de 2013.*

## Chema Montes: "El entrenador debe canalizar las excelencias de sus jugadores/as"

Escrito por MaratDem

Martes, 10 de Diciembre de 2013 14:55 - Actualizado Jueves, 12 de Diciembre de 2013 22:51

---

Video: Chema Montes nos dice qué puede hacer el entrenador desde el banquillo en un partido de pádel

{youtube}9WRDC7gtRT0{/youtube}

Video: Chema Montes nos dice cómo jugar los puntos importantes.

{youtube}KBtUrwpwZUw{/youtube}

Video: Preparación del Mundial 2006 entre las selecciones de España y Argentina en Murcia

{youtube}b2YKqUzVoqo{/youtube}

Video: Chema Montes nos dice cómo un entrenador puede trabajar aspectos psicológicos con sus jugadores/as.

{youtube}9WRDC7gtRT0{/youtube}

## **Chema Montes: "El entrenador debe canalizar las excelencias de sus jugadores/as"**

Escrito por MaratDem

Martes, 10 de Diciembre de 2013 14:55 - Actualizado Jueves, 12 de Diciembre de 2013 22:51

---