

Marta Ortega: "Cuando entro en la pista todos los partidos son del más alto nivel"

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Marzo de 2014 10:21 - Actualizado Domingo, 23 de Marzo de 2014 19:57



Marta Ortega nació en Madrid el 14 de febrero de 1997. Esta joven jugadora aún en edad cadete se coló la temporada pasada en las semifinales de un torneo World Pádel Tour con apenas 16 años. Su curriculum deportivo está plagado de éxitos: Campeona de España (2009, 2010, 2011, 2012, 2013), Campeona del Mundo por parejas (2009, 2011, 2013), por selecciones (2011 y 2013), Campeona de España por Equipos (2009, 2010, 2011, 2013) o campeona de España por Selecciones Autonómicas (2009, 2010, 2011 y 2013). En 2013 le fue entregado en premio Promesa AS del deporte. Una joven jugadora (ahora con 17 años) que disputa sus competiciones desde la normalidad y tranquilidad que le da el trabajo y las ganas por practicar un gran deporte como es el pádel.

Psicologiadelpadel: Marta, eres una joven jugadora que ya se codea en lo más alto del pádel femenino absoluto. Para ti, ¿cuáles son las claves mentales para poder competir al más alto nivel?

Marta: Creo que para competir al nivel al que te refieres, hay que tener la cabeza muy ordenada, tener una mentalidad luchadora para no rendirte nunca. Saber lo que conlleva el mundo de la competición que es muy satisfactorio pero también muy sacrificado, aceptar con disciplina como norma rutinas diarias (entrenamientos físicos, cuidar la alimentación, calentar, estirar ...). Además es fundamental dedicarte porque tú quieres, no por lo que alguien espera de ti.

Marta Ortega: "Cuando entro en la pista todos los partidos son del más alto nivel"

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Marzo de 2014 10:21 - Actualizado Domingo, 23 de Marzo de 2014 19:57

PdP: Es muy frecuente que, en las competiciones en las que participas, tus padres estén al lado tuyo. ¿Qué papel tienen los



padres en el funcionamiento deportivo de los/as jugadores/as de pádel?

Marta: Hablándote de mi propia experiencia te diré que los míos son fundamentales en mi desarrollo deportivo y personal. Siempre están a mi lado, a pie de pista tanto en entrenos como en competición, son mis mejores coach porque son los que mejor me conocen. Yo creo que a nuestras edades es importante que los padres estén contigo apoyándote y cuidándote pero también haciéndote ver cuándo te equivocas o cometes errores. Nadie nunca te aconsejará mejor porque nadie lo hará con más cariño y menos interés personal, nunca van a ser algo negativo.

PdP: Con 16 años llegaste a jugar una semifinal de un World Pádel Tour, convirtiéndote así en la jugadora más joven en disputar esta ronda de un máximo torneo de pádel. ¿De qué manera se afronta un partido como ese, donde disputaste por primera vez un encuentro en una pista central del World Pádel Tour?

Marta: Con muchos nervios y con ganas de hacerlo muy bien. Era una meta alcanzada y supuso una alegría enorme. Habíamos llegado hasta ahí y queríamos alcanzar la final. Enfrentarnos a las número 1 de entonces supuso un aliciente añadido. Yo personalmente intenté afrontarlo como un partido más, con la ventaja de no tener ninguna presión (para

Marta Ortega: "Cuando entro en la pista todos los partidos son del más alto nivel"

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Marzo de 2014 10:21 - Actualizado Domingo, 23 de Marzo de 2014 19:57

nosotras todo lo que consiguiéramos ese día sería un logro), aunque sí debo reconocer que la pista central me impresionó y mucho.

PdP: Marta, a pesar de ser una de las mejores jugadoras de pádel por ránking del panorama internacional, haces cosas propias de una chica de diecisiete años, como ir con tus amigas, ir al instituto... ¿hasta qué punto crees que es necesario compaginar las actividades de una deportista de elite con las propias de tu edad?

Marta: Es muy importante porque eso te da la estabilidad mental que todos necesitamos, no sólo los deportistas de élite. Los momentos de trabajo que te exigen concentración y desgaste físico o emocional (tanto en los estudios como en mi disciplina deportiva) tienen que tener su contrapunto en periodos de ocio y descanso que contrarresten la tensión que estos suponen.

PdP: ¿De qué manera es posible compaginar estudios (u otras actividades propias de tu edad) con las actividades propias de una deportista de elite?

Marta: Con organización y con una distribución de tu tiempo equitativa y bien pensada. Yo procuro utilizar todos los minutos del día, ordenarlos, crear una rutina de trabajo que ensamble mis estudios y mis entrenamientos, que hoy por hoy son lo primordial, pero, como he dicho, bien organizado también tienes tiempo para salir con amigos.

Marta Ortega: "Cuando entro en la pista todos los partidos son del más alto nivel"

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Marzo de 2014 10:21 - Actualizado Domingo, 23 de Marzo de 2014 19:57



Un artículo de opinión que puede contener opiniones personales que no representan a los editores de este sitio web.

Marta Ortega: "Cuando entro en la pista todos los partidos son del más alto nivel"

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Marzo de 2014 10:21 - Actualizado Domingo, 23 de Marzo de 2014 19:57



~~El texto de esta línea ha sido borrado por razones de privacidad.~~



~~El texto de esta línea ha sido borrado por razones de privacidad.~~

Marta Ortega: "Cuando entro en la pista todos los partidos son del más alto nivel"

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Marzo de 2014 10:21 - Actualizado Domingo, 23 de Marzo de 2014 19:57



[Marta Ortega: "Cuando entro en la pista todos los partidos son del más alto nivel"](#).
y en sus días de entrenamiento, sus días de jugar los puntos importantes en el país. G