

Elías Estrella: "Es fundamental el respeto y la confianza en tu compañero"

Escrito por MaratDem

Domingo, 27 de Julio de 2014 00:00 - Actualizado Domingo, 27 de Julio de 2014 08:44



Elías Estrella comenzó a jugar al tenis prácticamente desde que nació ya que su padre Marcelo tenía un club de tenis y pádel, el club Dorrego, en su Rosario (Santa Fe) natal, por lo que compaginaba la práctica de ambos deportes. Es a los 14 años cuando decide dedicarse completamente al pádel. Desde entonces, ha sido subcampeón mundial por parejas en menores (Argentina 2007, Melilla 2011, Argentina 2013) y Campeón Mundial por equipos en Argentina 2013, además de situarse en lo más alto del ranking argentino cuando ahora cuenta con tan sólo 18 años ya ha disputado diferentes torneos del World Pádel Tour tanto en España como en Argentina. Su intención es, a partir del año 2015 disputar todas las pruebas del circuito World Pádel Tour y ya situarse dentro del circuito profesional de pádel.

Psicologiadelpádel: Elías, eres un jugador joven que ya eres una gran promesa hecha realidad del pádel argentino. ¿De qué manera se maneja esta responsabilidad para rendir al máximo nivel jugando al pádel?

Elías Estrella: La responsabilidad la tengo todos los días conmigo mismo y con mi grupo de entrenamiento. Si hoy estoy donde estoy es por todo el entrenamiento y sacrificio que le dediqué a cada momento. Si entrené como debía sé que voy a rendir al máximo.

PdP: En los partidos, es muy importante poder entrar al 100%, no sólo físicamente, sino también mentalmente. ¿Cómo podemos empezar un partido de pádel al 100%, “sin pasarnos de vueltas” pero tampoco “quedarnos cortos”?

Elías: Yo creo que en este punto hay dos cosas fundamentales. En la parte física el preparador físico es muy importante para una entrada en calor acorde al partido y en la parte mental es

Elías Estrella: "Es fundamental el respeto y la confianza en tu compañero"

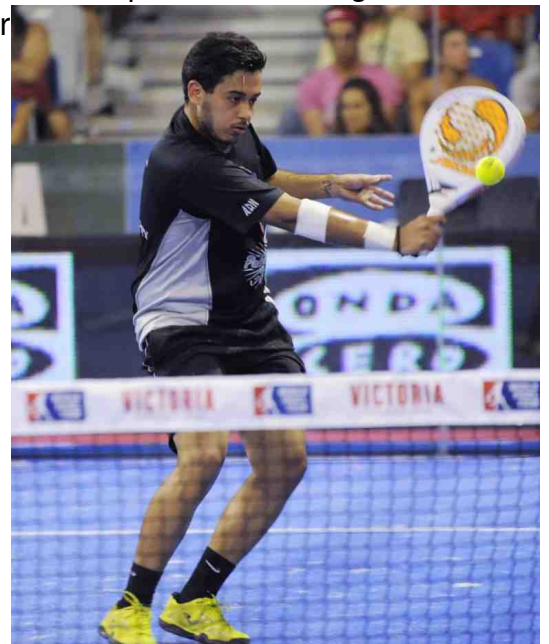
Escrito por MaratDem

Domingo, 27 de Julio de 2014 00:00 - Actualizado Domingo, 27 de Julio de 2014 08:44

según la costumbre de cada jugador. Yo en mi caso suelo escuchar música y mentalizarme en la táctica ya acordada con mi compañero y coach.

PdP: El pádel es un deporte de "equipo de dos" donde es necesario que cada uno de los componentes de ese equipo trabaje con el otro para lograr el éxito. ¿Qué tiene que pasar para que ese "equipo de dos" funcione?

Elías: Yo creo que es fundamental el respeto y la confianza en tu compañero. Si se logra una amistad fuera de la cancha con tu compañero eso se va a ver



reflejado para bien dentro de la cancha.

Es muy importante ser siempre sincero con nuestro compañero y decirle las cosas que nos molestan y no estamos de acuerdo, pero siempre con RESPETO.

PdP: En el pádel hay puntos que, por su influencia en el marcador final, tienen una relevancia quizás más que otros. ¿De qué manera podemos afrontar esos "puntos más importantes" para lograr rendir al máximo nivel en esos momentos psicológicamente más intensos?

Elías: En estos puntos es clave confiar en uno mismo, saber que estamos bien físicamente y confiado en nuestros tiros nos va a hacer tomar una mejor decisión, es algo que también la

Elías Estrella: "Es fundamental el respeto y la confianza en tu compañero"

Escrito por MaratDem

Domingo, 27 de Julio de 2014 00:00 - Actualizado Domingo, 27 de Julio de 2014 08:44

experiencia y el correr de los torneos te va enseñando. Yo siempre le digo a mi compañero en momentos claves "mente fría" para poder tomar mejores decisiones ya que el pádel es un deporte de decisiones rápidas, creo yo.

PdP: Desde tu punto de vista, ¿cómo definirías a un jugador mentalmente fuerte? ¿Qué características crees que tiene un jugador con una gran fortaleza mental?

Elías: Para mí un jugador con fortaleza mental es el que no se decae en momentos que las cosas no salen como esperamos o un jugador que te demuestra confianza en si mismo aunque vos creas que las cosas no le salen.

PdP: Según tu opinión, ¿qué estrategias psicológicas o mentales podemos utilizar para rendir al máximo en el pádel? ¿Qué haces tú para rendir mentalmente bien en el pádel?

Elías: La concentración es lo primordial en este aspecto. También es muy importante ponerse objetivos y metas a corto, mediano y largo plazo. Yo siempre me concentro mucho en la táctica de cada partido, en asegurarme que todo lo que necesito está preparado antes de cada partido (paleta, bebida, etc.) para que solo me quede entrar a la cancha e intentar darlo todo para llevar a cabo mi estrategia pactada con mi compañero y entrenador.

PdP: Cada vez la figura del psicólogo del deporte está más presente en el deporte en general y en el pádel en particular. ¿Qué papel crees que puede aportar este profesional al mundo del pádel?

Elías: Desde mi punto de vista el psicólogo es tan importante como el coach. Si la cabeza no está relajada, preparada o trabajada, en algún momento clave del partido lo vamos a notar.

PdP: Sobre la pregunta anterior, ¿qué perfil tendría que tener un psicólogo que realice su trabajo en el pádel? Es decir, qué formación, características, experiencia...

Elías Estrella: "Es fundamental el respeto y la confianza en tu compañero"

Escrito por MaratDem

Domingo, 27 de Julio de 2014 00:00 - Actualizado Domingo, 27 de Julio de 2014 08:44

Elías: Acà las respuestas son muy amplias. El psicólogo debe tener una buena formación. Su principal característica yo creo que tienen que ser saber transmitir eso que ellos aprendieron y quieren enseñarnos.

La experiencia la va a ir ganando a medida que pase el tiempo y trabaje con distintos deportistas que lo hagan progresar y conocer distintos tipos de



pensamientos.

PdP: ¿Qué consejo le darías a cualquier practicante del pádel que quiera competir a su nivel?

Elías: El consejo que yo siempre doy es que si realmente el pádel es lo que te gusta hacer, se dediquen, entrenen y, sobre todo, que disfruten cada partido y cada entrenamiento.

PdP: Y, para terminar, nos gustaría que nos contaras cuáles son tus retos dentro del mundo del pádel y de qué manera te planteas tus objetivos a corto, medio y largo plazo.

Elías: Mi mayor reto en el mundo del pádel es seguir progresando y esforzándome para crecer como deportista. Mi objetivo a corto plazo es hacer una tarea en nuestra gira por España que ha empezado el 18 de junio. El objetivo a medio plazo es seguir manteniendo el nivel que

Elías Estrella: "Es fundamental el respeto y la confianza en tu compañero"

Escrito por MaratDem

Domingo, 27 de Julio de 2014 00:00 - Actualizado Domingo, 27 de Julio de 2014 08:44

venimos demostrando en los torneos de argentina y poder terminar el año como número uno argentino. Mi objetivo a largo plazo es en unos años poder instalarme en España y competir en el mejor circuito con los mejores profesionales del deporte que amo.

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

[David Peris Delcampo](#) , julio de 2014

Videoconsejo: Elías Estrella nos dice cómo jugar puntos importantes.

{youtube}dumrsYOiqYc{/youtube}

Video: Lo mejor del partido Estrella-Cejas vs. Díaz-Belasteguín - World Pádel Tour Málaga 2014

{youtube}k4a55MNHMRg{/youtube}

Videoconsejo: Elías Estrella nos dice qué hacer cuando las cosas no salen en el pádel.

{youtube}vZZ1EYG9llc{/youtube}

Video: Partido Elías Estrella - Maru Lasaigues contra Maxi Cejas-Juan Cruz Belluati (2013)

{youtube}RSryX4b9JXM{/youtube}

Videoconsejo: Elías Estrella nos dice cómo entrar al 100% a un partido de pádel.

{youtube}jJP6a1o-F2s{/youtube}

Elías Estrella: "Es fundamental el respeto y la confianza en tu compañero"

Escrito por MaratDem

Domingo, 27 de Julio de 2014 00:00 - Actualizado Domingo, 27 de Julio de 2014 08:44
