

Hugo Cases: "La confianza se motiva planificando tácticamente cada partido"

Escrito por MaratDem

Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:44 - Actualizado Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:55



Hugo Cases Sepúlveda, nació hace casi cuarenta años en Madrid. Desde muy pequeño se dedicó al tenis y en 2006 decide pasarse al pádel profesional, donde empieza a destacar rápidamente., siendo una referencia en el pádel madrileño y un habitual en los cuadros finales de los torneos profesionales de pádel, primero Pádel Pro Tour y después World Pádel Tour. Como jugador ha sido 4 veces campeón absoluto de Madrid, número 1 madrileño en varias ocasiones, ganando el Máster en una de ellas, además de numeros triunfos individuales y por equipos en todo el territorio nacional. Es además entrenador de pádel representando en alguna ocasión a las selecciones de la Federación Madrileña de Pádel; y autor del conocido blog *hugo cases.blogspot.com* donde ofrece respuestas a los jugadores y entrenadores de este gran deporte.

Psicologiadelpadel: Hugo, llevas mucho tiempo en el mundo del pádel, situándote como jugador dentro de los mejores, y ahora como entrenador siendo una referencia en la Comunidad de Madrid y en el resto de España. Desde tu punto de vista, ¿qué aspectos psicológicos o mentales son fundamentales en el pádel para alcanzar un alto nivel?

Hugo Cases: Creo que es importante tener una buena técnica y mejor aún condición física a este nivel. Con estos dos pilares puedes hacer crecer la confianza del jugador que tiene que ser motivada por la figura del entrenador planificando tácticamente cada partido.

Hugo Cases: "La confianza se motiva planificando tácticamente cada partido"

Escrito por MaratDem

Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:44 - Actualizado Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:55

PdP: Relacionado con la pregunta anterior, ¿cómo definirías a un jugador mentalmente fuerte?

Hugo Cases: Podría ser aquel que tiene la confianza suficiente para llevar a cabo un planteamiento táctico y no se sale de él mientras funciones. Tener claro qué hacer en cada momento teniendo también en cuenta el tanteo.

PdP: Desde tu blog aportas grandes consejos a los jugadores de pádel de todos los niveles. ¿Cuáles son las demandas psicológicas de los practicantes de este deporte, para poder rendir a un alto nivel en sus competiciones? ¿Están relacionadas con lo que realmente hace que un jugador sea mentalmente fuerte sobre todo en momentos clave del pádel?

H. Cases: Para la primera pregunta: si hablamos de practicantes creo que el problema viene de los golpes que tienen, que no les permite atacar o defender



mejor unido al tiempo que llevan jugando. Esto les hace elegir mal qué hacer en cada

Hugo Cases: "La confianza se motiva planificando tácticamente cada partido"

Escrito por MaratDem

Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:44 - Actualizado Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:55

momento.

Con respecto a la 2ª pregunta, está relacionado claro. Hay practicantes que sin buenos golpes (técnica) llevan tiempo jugando y ponen las bolas donde hacen más daño. Saben colocarse y jugar tácticamente bien.

El ejemplo que más te dice el jugador amateur es: "El otro día me ganó un tío que no sabía ni jugar, no fallaba ni una bola. Me desesperó..."

En cuanto a los momentos claves, a veces la gente no tiene en cuenta el tanteo y elige tiros que no son. Necesitan que alguien les diga qué jugar en esos momentos.

PdP: Eres un jugador referencia sobre todo en Madrid, y también un entrenador que muestra una pasión por que sus jugadores aprendan de manera óptima aquello que mejor les va a cada uno. ¿Qué puede hacer un entrenador de pádel para adaptarse a un jugador o jugadora y así "darle" aquello que mejor le funciona a ese/a jugador/a (también desde el punto de vista psicológico o mental)?

H. Cases: Normalmente ves las cualidades del jugador y tratas de fortalecerlas. Yo lo hago con su juego. Como decía antes, si física o técnicamente están a buen nivel, influyes en su confianza. A partir de ahí puedes trabajar momentos determinados de un partido o preparar tácticamente jugadas según los rivales con los que vas a jugar.

PdP: ¿De qué manera un entrenador de pádel puede trabajar aspectos psicológicos a través del entrenamiento con sus jugadores?

H. Cases: Puedes trabajar puntos condicionados... Ej. Un solo saque, si falla el resto suma doble punto el atacante, juegas con el tanteo (15-30 ó 30-15 siempre para una de la pareja). Se puede decir que cuando se encuentren cansados a lo largo de un punto jueguen con poco riesgo y más margen, que golpee la pelota más cerca del cuerpo para tener más sensación del golpe y poder jugarla donde quiera, que sufra y siempre ponga la pelota dentro. De todas estas formas consigues que el jugador sufra más en los puntos y no se juegue la bola por el

Hugo Cases: "La confianza se motiva planificando tácticamente cada partido"

Escrito por MaratDem

Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:44 - Actualizado Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:55

cansancio ("jugarse una ficha") o elegir mal una pegada por no poder más.

PdP: En el pádel existen momentos que "pesan más que otros", de manera que la consecución o no de ese punto a favor o en contra es muy determinante para el resultado final de un partido. ¿Qué podemos hacer para jugar bien un punto decisivo y sobre todo rendir bien mentalmente en esos momentos?

H. Cases: empezaré primero por la segunda de las preguntas...

Para rendir bien tienes que tener confianza en tus tiros. Si puedes hacer con tus golpes casi cualquier cosa, tienes mucho recorrido.

Ahora, para jugar bien un punto, no busques riesgo. Si defiendes no te apures devolver la bola que te viene y elije bien qué vas a hacer. Si atacas, sin prisa y espera el mejor momento para apretar la bola, jugarla a la verja o hacer una dejada.

PdP: La variable psicológica "autoconfianza" es fundamental para rendir a un alto nivel durante todo el partido. ¿Qué podemos hacer para tener una buena autoconfianza en el pádel?

H. Cases: Si te das cuenta, prácticamente te lo respondo siempre con lo mismo. Si tienes buena técnica, horas de partido y físico como para aguantar bien 3 sets, te dará confianza a partir del momento en el que elijas bien qué hacer en cada punto (recuerda en tanteo).

PdP: El pádel es un deporte de "equipo de dos". ¿Qué podemos hacer para que ese "equipo de dos" funcione como equipo?

H. Cases: Tácticamente se tiene que jugar a lo mismo. Se tiene que estar en las mismas condiciones de entrenado. Tienen que poder jugar mucho juntos para conocerse y leerse mutuamente las jugadas.

Hugo Cases: "La confianza se motiva planificando tácticamente cada partido"

Escrito por MaratDem

Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:44 - Actualizado Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:55

PdP: Tienes una gran experiencia en el trabajo con menores en el pádel. Desde tu punto de vista, ¿qué necesidades psicológicas o mentales son fundamentales a desarrollar en los jóvenes de distintas edades que practican pádel a diferentes niveles?

H. Cases: La primera y más importante... que no hagan caso a sus padres, aunque tenga razón. Que puedan trabajar libremente con sus entrenadores. Si éste es también el padre... está "jodido"!

El principal problema, aunque no lo reconozcan el 85% de los padres, son ellos. A partir de ahí, hacerles ver que el resultado no es importante. Que si tienen una marca de los da el material, no es importante, QUE si son los mejores de su categoría, no importa.

El trabajo diario a medio o largo plazo para convertirlos en buenos jugadores con grandes valores éticos y deportivos es lo verdaderamente importante (todo esto a nivel deportivo) y los estudios en la parte personal.

PdP: Cada vez más, la figura del psicólogo del deporte aplicado al pádel está más presente en todos los niveles. ¿Qué características, formación, experiencia, manera de actuar... debería tener un psicólogo que haga su trabajo en el pádel?

H. Cases: Buenos ahí no tengo más que mi experiencia personal cuando jugaba al tenis... Tiene que saber transmitirle las sensaciones que va a tener en la pista y fuera de ella. Cómo controlarlas mediante pautas de concentración.

Ahora se ha puesto de moda el *coaching* deportivo. Creo que es una orientación como la que ha dado siempre un entrenador, pero con más recursos y habiéndose preparado para ello.

PdP: ¿Qué puede aportar este profesional al mundo del pádel?

Hugo Cases: "La confianza se motiva planificando tácticamente cada partido"

Escrito por MaratDem

Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:44 - Actualizado Lunes, 16 de Febrero de 2015 21:55

H. Cases: Supongo que mucho, no? Para eso es un profesional.

PdP: Y, para terminar, ¿qué consejo le dirías a todos esos aficionados que quieren disfrutar del pádel, pero también jugar sus torneos con



cierta garantía de éxito "mental"?

H. Cases: Para tener éxito, insisto que tiene que tener una buena base técnica, orientación sobre cómo jugar las bolas según el tanteo y su dificultad. Paciencia si no les salen las cosas (si no las saben es complicado que salgan) y si las saben tomárselo de otra manera (aunque normalmente se frustra el que no tiene recursos, el que lleva poco tiempo jugando o el que realmente no sabe qué tiene que hacer en este deporte.

PdP: Muchas gracias, Hugo por tus sabios consejos. Te deseamos lo mejor en tus futuros proyectos.

H. Cases: Muchas gracias a ti por darme la oportunidad de participar en tu web y espero que podamos seguir haciendo cosas en el futuro.

Un saludo a todos.