

## ¿Psicología del Pádel? Realmente, ¿de qué estamos hablando?

Escrito por MaratDem

Viernes, 15 de Febrero de 2013 21:45 - Actualizado Domingo, 18 de Enero de 2015 14:46

---



Cuando hablamos de psicología en el pádel, ¿a qué nos referimos exactamente? ¿Ansiedad? ¿presión? ¿falta de confianza? ¿despiste? ¿fortaleza mental?... estos y otros términos están constantemente en la boca de muchos jugadores, aficionados, entrenadores... de pádel. Incluso se habla de la enorme importancia de la psicología en el pádel. Pero, ¿realmente de qué estamos hablando? Es decir, ¿podemos definir los aspectos psicológicos de manera que nos ayuden a funcionar mejor en entrenamientos y competiciones de pádel?

La psicología es una de las ciencias que más pueden ayudar al funcionamiento en el pádel, ya que estudia el comportamiento humano y busca la manera de optimizar su funcionamiento, tanto para rendir más, como para ser más feliz y/o incluso para superar momentos complicados como un “mal bache” o una importante lesión. Las aplicaciones del deporte de la psicología son obvias: la psicología del deporte se encarga de optimizar el funcionamiento de la conducta humana en el deporte (en este caso el pádel).

Ahora bien, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de punto de vista psicológico en el deporte? ¿Qué aspectos realmente trabajamos/observamos /nos referimos? Es decir, ¿qué significa tener un buen funcionamiento mental o psicológico en el pádel? ¿Jugar bien los puntos importantes? ¿Controlar los momentos críticos? ¿saber trabajar en equipo? Es necesario definir el criterio “psicológico” de cada uno; o sea, tener claras las variables psicológicas implicadas en el pádel. Saber qué es lo que “vemos” y qué estamos “trabajando” “psicológicamente” en el pádel.

Desde nuestro punto de vista, existen siete variables psicológicas básicas que influyen directamente en el rendimiento del pádel y que nos permiten “operativizar” (o simplificar para poder “trabajar”) el funcionamiento psicológico en el pádel. Es decir, para nosotros, un buen

## ¿Psicología del Pádel? Realmente, ¿de qué estamos hablando?

Escrito por MaratDem

Viernes, 15 de Febrero de 2013 21:45 - Actualizado Domingo, 18 de Enero de 2015 14:46

---

funcionamiento psicológico en el pádel tiene que ver con el adecuado manejo de estas siete variables psicológicas. Veámos brevemente su definición:



- **Autoconfianza:** que se da cuando el jugador (o el equipo “de dos”) está (de verdad) convencido sobre qué puede hacer para lograr los objetivos que se plantean. Es decir, percibe cuáles son los recursos que realmente tiene para lograr lo que se propone en función de un análisis real de lo que ocurre, para dar el máximo y, en base a eso, está convencido de rendir al 100%.
- **Motivación:** es la fuerza o interés por conseguir algo. Un jugador o una pareja están motivados cuando se “dirigen”/buscan alcanzar/van hacia algo. Existen distintos enfoques motivacionales que influyen directamente en el rendimiento deportivo.
- **Gestión del estrés:** el estrés aparece cuando el jugador o el equipo percibe una situación como amenazante (incontrolable, con cierta incertidumbre, sin “poseer” recursos suficientes para hacerla frente...) y aparecen una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas para hacer frente a esa situación. Hay numerosas situaciones en (por ejemplo) partidos que el jugador las percibe como más o menos estresantes que marcan el desarrollo del juego.
- **Atención/concentración:** la atención es la selección de estímulos tanto internos (por ejemplo pensamientos, sensaciones, análisis de lo que ocurre, decisiones...) como externos (bola, situación de los contrarios y del compañero, otros ruidos...). La concentración es una atención mantenida en el tiempo. Si el jugador atiende a los estímulos relevantes en ese momento, su funcionamiento también será mayor.

## ¿Psicología del Pádel? Realmente, ¿de qué estamos hablando?

Escrito por MaratDem

Viernes, 15 de Febrero de 2013 21:45 - Actualizado Domingo, 18 de Enero de 2015 14:46

---

· **Nivel de activación:** se corresponde con un estado de excitación del organismo que está situado en un continuo desde una ausencia total de excitación hasta un máximo total. Esta activación es fisiológica pero también cognitiva o mental.

· **Comunicación:** es la transmisión de información de una persona a otra (u otras). Existe una buena comunicación cuando el mensaje (la información que se transmite). Son importantes aquí fundamentalmente dos aspectos: el qué se transmite y si ambos (el que manda la información y el



que la recibe) entienden lo mismo.

· **Cohesión de equipo:** en el pádel, es necesario funcionar bien con la “otra parte del equipo”, de la pareja. La cohesión de equipo se da cuando todos los miembros del equipo luchan juntos para alcanzar los mismos objetivos comunes.

Obviamente, hay mucho que decir de cada una de estas variables, e incluso podríamos añadir alguna más (hablaremos ampliamente de cada una de ellas más adelante). Pero lo realmente importante de todo esto es la definición del funcionamiento psicológico, el punto de partida sobre el qué trabajar. Es decir, ¿qué entendemos realmente por funcionamiento psicológico?

Muchas cosas de las que hacemos influyen en estas variables. Cada uno desde su rol (entrenador, preparador físico, jugador, fisioterapeuta, médico, psicólogo del deporte...) tiene una responsabilidad ya que está influyendo en cada uno de estos aspectos que marcan el funcionamiento psicológico de cada jugador y la pareja (equipo) en su conjunto.

## ¿Psicología del Pádel? Realmente, ¿de qué estamos hablando?

Escrito por MaratDem

Viernes, 15 de Febrero de 2013 21:45 - Actualizado Domingo, 18 de Enero de 2015 14:46

---

El punto de partida sobre el que basamos el trabajo psicológico es fundamental para lograr éxito en esta parcela. A partir de ahí, nos damos cuenta de cómo influimos en estas variables, y de qué manera las estrategias psicológicas (e incluso de “otro tipo”) marcan el funcionamiento mental de los jugadores.

Es cuestión de hábito. En cuanto se adquiere, el partido de pádel tiene otro significado. Si se presta la suficiente atención, se “ven” estas variables psicológicas en el pádel.

Y a partir es cuando más eficientemente se aplican estrategias que modulan y optimizan el funcionamiento psicológico. Cada uno desde su rol. Obviamente, el psicólogo del deporte aplicará estrategias más “finas”, con un enfoque mucho más individualizado y óptimo; pero sabemos que cada rol dentro del pádel influye de manera importante en el funcionamiento psicológico de los jugadores. Tener claro el punto de partida (variables) para observar, analizar y optimizar, es fundamental.

[David Peris Delcampo](#) , febrero de 2013

Video: Explicación de las Variables Psicológicas en el Deporte (Fuente: Master Gestión Deportiva UPV - Valencia)

{youtube}t1YMyR1XGcl{/youtube}