

Cómo lograr el Nivel Óptimo de Funcionamiento en el Pádel

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Febrero de 2014 10:57 - Actualizado Sábado, 01 de Marzo de 2014 22:09



Fernando entrena mucho para rendir al máximo nivel en torneos de pádel. Su preparación física es buena asegura, porque, además de informarse adecuadamente con libros y artículos de internet se asesora periódicamente con preparador físico especialista en pádel. Además, entrena mucho los golpes y situaciones de juego. Repite y repite las voleas, bandejas... sin olvidar el aspecto táctico. Y suele jugar con el mismo compañero con el que se lleva muy bien y se compenetran a la perfección, según han manifestado en varias ocasiones. Él dice estar preparado para jugar a lo que es su verdadera pasión: el pádel.

Y dice que rinde muy bien en la mayoría de ocasiones. Cuando juega a su máximo nivel se siente “concentrado”, con el estado de “tensión” en su justa medida y con la sensación de que las cosas le van a salir bien. Pero eso no le ocurre siempre: a veces, dice que funciona mal porque se siente como acelerado, su mente “va muy deprisa” y eso hace que le cueste controlar su juego. Pero también le pasa algo extraño: alguna vez se siente como dormido, como “que le falta algo”, como que “necesita tener una marcha más”. Y cuando eso le ocurre es cuando peor juega.

Es cierto que es necesario tener una gran preparación física, una buena alimentación, un buen material, calzado... para rendir al máximo. Pero también es que es necesario “estar bien” en el momento de la competición (sea del deporte que sea y quizás más en el pádel) para obtener el resultado deseado o, al menos (ni más ni menos) disputar al máximo cada punto. Es decir, es necesario, además de todo eso, tener “la mente en su sitio”. En el momento del partido, de la competición, es necesario estar en el “**Nivel Óptimo de Funcionamiento**” para alcanzar el máximo nivel de cada uno.

El Nivel Óptimo de Rendimiento o de Funcionamiento es aquél estado físico, mental... en el que el (o la) jugador/a de pádel funciona de
SU

Cómo lograr el Nivel Óptimo de Funcionamiento en el Pádel

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Febrero de 2014 10:57 - Actualizado Sábado, 01 de Marzo de 2014 22:09

mejor manera. Cuando el o la deportista alcanza este estado, *simplemente está* compitiendo a su máximo nivel. No piensa en nada, sólo hace, siente el partido, la competición.

El **Nivel Óptimo de Funcionamiento** de un jugador o jugadora (en este caso desde el punto de vista individual, aún sabiendo de la importancia de saber jugar en el "equipo de dos") de pádel se da fundamentalmente cuando:

- **Existen emociones facilitadoras de rendimiento:** el estado emocional del deportista determina de forma



directa su rendimiento en la competición. Generar emociones facilitadoras es un elemento clave en el buen funcionamiento deportivo de cada persona.

- **Los pensamientos son ajustados a la realidad:** antes de cada competición, en los momentos complicados, durante la misma... el deportista se "dice" cosas, se manda mensajes que pueden facilitar su funcionamiento o bien todo lo contrario. El tipo de pensamientos que se "envía" el propio deportista es un factor a controlar para obtener un óptimo funcionamiento.

- **La tensión de su organismo facilita el rendimiento:** tal vez se pueda entender como un "factor físico", pero en realidad tiene que ver con el estado mental del deportista. La tensión, nivel de activación, el estrés al que se ve sometido... son factores de gran incidencia psicológica que tienen una relación directa en el rendimiento del deportista y que, muchos, entienden como "tensión". En este caso, lo ideal es tener el nivel de tensión adecuado (ni muy alto ni muy bajo).

Cómo lograr el Nivel Óptimo de Funcionamiento en el Pádel

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Febrero de 2014 10:57 - Actualizado Sábado, 01 de Marzo de 2014 22:09

- **El o la jugador/a sabe cuáles son sus posibilidades reales y quiere conseguir sus objetivos realistas:** ajustarse a la realidad, es decir, saber dónde está uno (o una) para poder dar el máximo es lo que técnicamente se llama autoconfianza. Fomentar una buena autoconfianza hará que el deportista supere dificultades, alcance objetivos bien planteados y dé el máximo de sus posibilidades.

- **Mantener un nivel de motivación adecuado:** querer conseguir los objetivos, disfrutar la competición, eliminar “distracciones” limitantes con el fin de perseverar con la suficiente intensidad para lograr la meta propuesta tiene que ver con la motivación necesaria para lograr el éxito de cada uno.

- **Concentrarse en aquello que es relevante:** sabemos que existen múltiples estímulos del entorno que perjudican el “estar en lo que se tiene que estar”. Conocer los elementos a los que atender en cada momento y entrenarse para centrarse en ellos es otro de los factores que determinan el buen funcionamiento deportivo.

El **Nivel Óptimo de Funcionamiento o de Rendimiento** es ciertamente único para cada jugador de pádel, aunque sí conocemos las claves generales (en la línea de lo presentado aquí) para que cada uno llegue a ese nivel. Desde el punto de vista del entrenamiento psicológico, esto se traduce en variables psicológicas que se entrenan ajustándose a las propias características de cada persona en particular.

El **Nivel Óptimo de Funcionamiento** se alcanza cuando en este caso el padelista “está bien”, “siente” la competición y “simplemente compite”. El deportista puede entrenar para alcanzar este estado: sólo tiene que saber cómo hacerlo y prepararse para ello.

[David Peris Delcampo](#) , febrero 2014

Cómo lograr el Nivel Óptimo de Funcionamiento en el Pádel

Escrito por MaratDem

Domingo, 23 de Febrero de 2014 10:57 - Actualizado Sábado, 01 de Marzo de 2014 22:09

Video: Agustín Gómez Silingo nos dice cómo lograr el nivel óptimo de funcionamiento en el pádel.

{youtube}mubWiXFP_IA{/youtube}