

Seis claves para ser un/a buen/a compañero/a de pádel

Escrito por MaratDem

Martes, 27 de Noviembre de 2012 16:49 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:00



Como complemento a este artículo tenemos las declaraciones de uno de los mejores jugadores “de equipo” del circuito profesional, Maxi Grabiell, hablando de sus dos últimos compañeros de juego: Fernando Poggi y Miguel Lamperti.

Es obvio que el pádel es un deporte de equipo de únicamente dos componentes/jugadores/as. Eso, junto con la importancia que tiene cada punto y la constante presencia del resultado hace del pádel un deporte especialmente sensible a que se den situaciones de conflicto (de distintos tipos) entre los miembros de la pareja y que eso perjudique seriamente el rendimiento tanto de cada componente, como del equipo en sí.

En el pádel, el o la jugador/a no sólo tiene que estar pendiente de “hacer bien su trabajo individual”, sino que, debido a su constante interacción con su compañero/a, también es adecuado buscar la manera de favorecer el juego de los otros miembros del equipo, del/la compañero/a (en adelante, indistintamente en masculino o femenino).

¿Qué puede hacer cada uno de los miembros del equipo para ser “buen compañero” y favorecer que el equipo de dos saque su máximo rendimiento?. Varias cosas:

- **Tener clara la función de cada uno de los dos miembros de la pareja**, y un criterio claro de “cómo somos y qué hacemos” como pareja: es decir, definir los “roles” y *estar cada uno convencido* de qué es lo mejor para poder hacer el mejor juego posible en esas circunstancias. Para ello, es necesario tomar una decisión (sea más o menos clara) respecto a cómo voy a jugar y cómo vamos a jugar como pareja.

Seis claves para ser un/a buen/a compañero/a de pádel

Escrito por MaratDem

Martes, 27 de Noviembre de 2012 16:49 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:00

- **Entender al otro** (que no significa necesariamente compartir su opinión) y adaptar nuestro comportamiento al del compañero; pero eso sí, sin perder nuestra identidad. Es decir, conocer cómo funciona nuestro compañero, y entenderle es un gran primer paso para hacer cosas importantes en común.

- **Conocer cuáles son los momentos “peligrosos” y favorecer estrategias para funcionar adecuadamente en esos momentos** : por ejemplo, cuando uno de los dos se “va de la cabeza”, preparar qué hacer tanto uno como otro para el buen funcionamiento del equipo. El autoconocer, no sólo a uno mismo si no también al compañero/a es un muy buen punto de partida para encontrar soluciones a posibles dificultades; y conocer y preparar los “momentos críticos o peligrosos” es una buena estrategia para ser más eficaz en momentos críticos y, en definitiva, a lo largo del partido. Además, sabemos que los partidos a veces dan “giros realmente inesperados” en función de lo que ocurre en un punto concreto o en ganar o no un juego.

- **Ser capaz de centrarse en el rendimiento propio y estar pendiente del compañero sólo en aquello que es realmente relevante para el equipo** : cada uno tiene su responsabilidad y es cierto que es adecuado “ayudar al compañero cuando es necesario; pero si estamos “demasiado” pendientes cuanto no toca, perjudicamos seriamente el rendimiento propio y de la pareja. Por ejemplo, centrarse exclusivamente del fallo del compañero (pensemos en crítica destructiva), o en si debería haber hecho esto o lo otro... en lugar de qué es lo que estamos haciendo o en estrategias preparadas para funcionar bien, perjudica en rendimiento.

- **Tener una comunicación adecuada** con todos los miembros del equipo en general: sí, del equipo, no sólo de la pareja. En este caso el entrenador o incluso otros colaboradores. Pactar los mensajes, buscar la manera de entenderse (si es posible para situaciones críticas con el menor número de palabras posibles), tanto en relación con la estrategia de juego como con otros aspectos. Invertir tiempo en definir esto y trabajarlo adecuadamente evita conflictos y favorece el buen funcionamiento.

- **Valorar los aciertos y virtudes del compañero y los propios**: el refuerzo adecuado (no “por que sí”) es una estrategia que ciertamente “da alas”. Por el contrario, en mucho más frecuente ser consciente de los errores propios (cosa que generalmente produce malestar y tensión) y del compañero que no de los aciertos. Pensar más en los aciertos y en el éxito ayuda a tener una perspectiva que favorece al éxito y a la superación de momentos complicados. No se trata de estar constantemente animando ni diciendo palabras como “bien” por que sí, sino realmente tener un criterio adecuado para ofrecer, tanto a uno mismo como al compañero, una sensación favorecedora del rendimiento.

Seis claves para ser un/a buen/a compañero/a de pádel

Escrito por MaratDem

Martes, 27 de Noviembre de 2012 16:49 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:00

Y, si, encima ambos **disfrutan jugando a pádel** juntos...

Obviamente, cada pareja, cada persona es distinta, y es adecuado tener en cuenta la individualidad y características particulares de cada persona y cada pareja.

En definitiva, ser un buen compañero significa dar el máximo pensando en uno mismo y en favorecer el funcionamiento de la pareja sin perder la propia identidad como jugador/a; en base a un criterio colectivo y pensando que “lo mejor para la pareja también es lo mejor para mí: voy a hacer lo posible para que la pareja logre su máximo rendimiento”.

El “ser un buen compañero” no significa “servir al otro”, sino buscar la manera para que, tanto uno mismo como la pareja sean más eficientes. Pensar en el colectivo, ayudar al otro a que funcione bien, haciendo también lo propio para tener un buen rendimiento, es la clave del buen funcionamiento del equipo.

[David Peris Delcampo](#) , octubre de 2012

Seis claves para ser un/a buen/a compañero/a de pádel

Escrito por MaratDem

Martes, 27 de Noviembre de 2012 16:49 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:00

Video: Maxi Grabiél habla de las características de actual compañero, Miguel Lamperti, desde 2012

{youtube}Nxd-hxcP-j8{/youtube}

Video: Maxi Grabiél habla de las características de su compañero, Fernando Poggi, en 2011

{youtube}HfuVdHz4Soo{/youtube}