

Ventajas del Pensamiento Positivo en el Pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Sábado, 19 de Enero de 2013 13:30 - Actualizado Viernes, 06 de Diciembre de 2013 21:30



Un jugador se dispone a sacar. El resultado: 5-4 en contra con punto de break para sus contrincantes. Su compañero le grita: “Vamos hombre, no me falles este punto”. Y saca.

En otra pista, situación parecida: con 6-5 en contra y punto de break. El compañero del que saca dice: “Ánimo que podemos. Vamos a ganar esto sea como sea”.

Y otra opción. También con un marcador de 5-4 abajo, sacando y con punto de break para los contrarios, la pareja del que saca expresa: “Saca a la T. Hacemos lo que ya sabemos que podemos hacer después de un saque a la T”.

¿Qué diferencia hay entre estos tres tipos de instrucciones? Y lo que es más importante, ¿Qué efectos produce sobre el juego cada uno de estos tres tipos de mensaje?

Ventajas del Pensamiento Positivo en el Pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Sábado, 19 de Enero de 2013 13:30 - Actualizado Viernes, 06 de Diciembre de 2013 21:30

El tipo de mensajes que nos mandamos a nosotros mismos o al compañero en el pádel marcan la predisposición hacia cómo vamos a disputar (nosotros y/o el compañero) el punto y/o cómo nos enfrentamos al partido.

CON EL ÚLTIMO MENSAJE/IMAGEN QUE NOS “METEMOS EN LA CABEZA” JUSTO ANTES DE EMPEZAR A JUGAR CADA PUNTO ES CON EL QUE VAMOS A JUGAR TODO EL PUNTO.

Y eso influye directamente en nuestro funcionamiento psicológico y deportivo. De esta manera, no es lo mismo centrarnos en lo que no queremos que pase (el primer ejemplo), en un deseo o una búsqueda de sensaciones de éxito sin definir claramente cómo lograr ese buen resultado (el segundo caso), o en centrarnos en algo que podemos hacer como búsqueda de alcanzar el éxito (el tercero). ¿Qué diferencia hay en cada uno de ellos? Por ejemplo:

· *“No me falles este punto”*: centramos la atención en el error. En general “el brazo se encoje”, la ansiedad aumenta. Aparece el “miedo a fallar”. Provoca una imagen mental relacionada con el fracaso. Es un mensaje que se “lanza” tal vez mucho y que los grandes jugadores son capaces de

“
reconvertir
”

de manera automática de manera que les favorece el rendimiento (son muy pocos los que logran ciertamente eso).

· *“Ánimo que podemos. Vamos a ganar esto como sea”*: mira “hacia delante” pero sin concretar lo que se puede hacer para alcanzar un buen rendimiento. La incertidumbre excesiva, sobre todo en momentos clave, puede ser un “enemigo importante” para alcanzar el éxito. En este caso y si el jugador no percibe que controla lo que está haciendo, que sabe lo que puede hacer para lograr el éxito, seguramente le generará un exceso de estrés que perjudicará su rendimiento. Puede ser un buen mensaje ya que

“
mira hacia delante
”

si se combina con la estrategia a realizar para que el jugador sea capaz de centrarse en ella (haciendo el juego que le interesa). Dependiendo de cómo interprete el jugador ese mensaje favorecerá su rendimiento o lo perjudicará.

Ventajas del Pensamiento Positivo en el Pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Sábado, 19 de Enero de 2013 13:30 - Actualizado Viernes, 06 de Diciembre de 2013 21:30

· *“Saca a la T. Hacemos lo que ya sabemos que podemos hacer después de un saque a la T”*: el mensaje se refiere a algo que se puede realizar, de manera concreta, que ambos jugadores saben (en teoría, porque lo han entrenado/hablado) qué acciones realizar en ese momento concreto. Este tipo de mensaje genera concentración adecuada en aquello relevante y facilita un buen estado de rendimiento.

Muchas veces se habla de “ser positivos” como una manera de afrontar las cosas que nos ocurren con optimismo. Pero realmente es algo más. Es dirigir la atención a lograr algo que sabemos lo que es y que también tenemos la sensación sobre qué hacer para conseguirlo. Aparentemente así de concreto: un pensamiento positivo ocurre cuando nos “dirige”, está enfocado a una conducta



adecuada (recordemos, adecuada) que podemos hacer, “mirando hacia delante”. De esta manera logramos:

- · Tener en “nuestra mente” aquello que es realmente relevante para lograr el éxito, centrando la atención en las acciones, “cosas” (bolas, contrarios, pista...) que realmente nos ayudan a funcionar bien.

- · Eliminar pensamientos, emociones... que nos desvían del “camino correcto” (si pensamos en lo adecuado, no existe apenas

“

espacio

”

para tener en nuestra mente aquello que nos perjudica).

- · Relacionado con lo anterior, fomentar sensaciones adecuadas, que se producen cuando estamos realmente centrados en todo lo que tiene que ver con el juego que nos interesa.

- · Centrarnos en conductas que realmente son relevantes, sabiendo además qué podemos hacer para lograr el éxito.

- · Dar el máximo de nosotros mismos. Esto ciertamente es una consecuencia de estar centrados en lo realmente relevante, ya que definir objetivos que dependen de nosotros hacen que el esfuerzo y la acción sea máxima y adecuada para lograr el más alto rendimiento deportivo.

Ventajas del Pensamiento Positivo en el Pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Sábado, 19 de Enero de 2013 13:30 - Actualizado Viernes, 06 de Diciembre de 2013 21:30

Ciertamente, en el pádel es muchas veces complicado centrarse en lo que se puede hacer, ya que es un juego de porcentajes, de “errores” y frases como “el que comenta menos errores ganará” o, “no me falles” explican muy bien, de manera rápida el propósito del juego en un momento dado. Es decir, sobre todo para principiantes y jugadores intermedios se entiende mucho mejor el pádel hablando de, por ejemplo
no cometer errores

. Para entender el juego está bien, pero si ese mensaje aparece en

momentos críticos del juego

Existe un problema con mantener ese tipo de mensajes negativos los distintos momentos del juego: nuestro cerebro no sabe pensar en negativo. Nuestra manera de pensar se “dirige” hacia la imagen que le presentamos. Es decir, esa imagen (error, acción a realizar, victoria, acierto, derrota

...
) que le
decimos

es la que marca nuestra manera de funcionar.

Por ejemplo, si hablamos de “no cometer errores”, en nuestro cerebro aparece el “error” y reaccionamos en función de ello (quizás nervios, se

encoje

el brazo

*...
) Si hablamos de*

mantener al rival detr

*á
s de la línea de saque*

, la imagen que aparece en nuestro cerebro tiene que ver con eso (por ejemplo, meter la bola en las distintas zonas de detr

*á
s de la línea) y las reacciones de nuestro cuerpo están en función de ello (como sensaciones positivas, estado ideal del rendimiento*

Ventajas del Pensamiento Positivo en el Pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Sábado, 19 de Enero de 2013 13:30 - Actualizado Viernes, 06 de Diciembre de 2013 21:30

...
).



En la práctica, muchas veces se suelen utilizar mensajes negativos del tipo del primero que planteábamos (“no fallar”), y es el gran jugador el que automáticamente (mentalmente) convierte este tipo de mensajes negativos en otros positivos, dirigiéndolos hacia la acción. Pero no todo el mundo funciona así.

Ciertamente, el “pensar en positivo” se puede aprender. Para ello es necesario saber exactamente qué quiere decir pensar en positivo (sin confundir esta concepción), definir aquellas acciones a realizar para alcanzar el éxito, para recordarlas en el momento adecuado, además de generar el hábito de enfocar los mensajes y el pensamiento hacia aquello que queremos lograr (recordemos, adaptándonos a cada jugador). Es bueno generar el hábito de pensar en positivo en el jugador de pádel (para que aparezca de manera automática sobre todo en las situaciones más complicadas). Y eso, sabemos que favorece enormemente el adecuado funcionamiento psicológico. ¿Difícil? Entrenable.

Ventajas del Pensamiento Positivo en el Pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Sábado, 19 de Enero de 2013 13:30 - Actualizado Viernes, 06 de Diciembre de 2013 21:30

Escrito por [David Peris Delcampo](#) para [psicologiadelpadel.com](#) en enero de 2013