



¡Empieza el espectáculo! Esta semana ha comenzado el World Pádel Tour. Nuevo circuito. Casi todos los mismos jugadores; algunas parejas nuevas y otras siguiendo juntas tras la temporada pasada (y quizás algunas más). Nuevos entrenadores y técnicos; y otros que siguen por el mismo camino. Objetivos renovados o no y/o adaptados a las nuevas circunstancias. Empieza una nueva temporada después de un parón de casi cuatro meses. Y pueden llegar las primeras sorpresas. ¿o no tanto?

En el año 2012, una nueva pareja de pádel se proclamaba Campeona del Mundo en Barcelona. Pero no sólo eso, Cristian Gutiérrez y Fernando Poggi empezaron el año “en muy buena forma” y con la sensación (al menos desde “fuera”) de que podrían desbancar a las primeras parejas del ránking. De hecho, ganaron el Mundial por parejas de Barcelona contra todo pronóstico, jugando (según comentarios expertos) un gran pádel y prometiendo mucho. Este año no siguen juntos.

En cambio, hubo otras parejas (recordemos, equipos de “dos”) que empezaron tal vez “flojos” perdiendo partidos que ¿nunca? debieron perder, pero (según palabras de técnicos expertos) cuajaron una segunda gran parte de la temporada (por ejemplo, la actual pareja número tres del ránking formada por Miguel Lamperti – Maxi Grabiél).

La primera competición de la temporada: ajustes psicológicos necesarios

Escrito por MaratDem

Viernes, 12 de Abril de 2013 22:00 - Actualizado Domingo, 14 de Abril de 2013 13:37

No obstante a eso, también hubo parejas que empezaron de manera más o menos regular y se mantuvieron a un nivel constante durante todo el año.

¿Qué es lo que hace que ocurra esto, que puedan haber sorpresas sobre todo a principio de temporada? Seguramente existen varias explicaciones que los entrenadores y otros técnicos de este gran deporte analizan y buscan la mejor manera de manejar para alcanzar los objetivos de temporada: factores técnicos, físicos, tácticos, quizás médicos... están presentes.

Y también hay factores psicológicos que influyen en distintos momentos de la temporada y que pueden ser especialmente determinantes en la primera y/o primeras competiciones. Algunos de estos aspectos relacionados con la psicología del deporte en el pádel especialmente sensibles en estos momentos son:

- **Las expectativas creadas al inicio de temporada respecto a lo que va a pasar:** ¿Qué objetivos se plantean? ¿Qué se espera conseguir? ¿Eso se ajusta a la realidad y a ese momento?

- **El conocimiento del compañero:** conocerse dentro de la pista, saber como funciona el otro, de qué manera puede mejorar en momentos complicados y/o cuándo y de qué manera ayudarlo... Esto parece obvio en parejas que no han jugado nunca juntos, pero también es importante tenerlo presente cuando a se conocen, porque quizás algo cambia en alguno de los dos (lesiones, estado de ánimo, de forma...).

- **Ser realista (o no) en relación al momento presente:** es normal que a algunos jugadores les cueste ganar más la forma y a otros menos. Ajustar las ideas a esta realidad y buscar la mejor manera de hacer el máximo en cada momento "con cabeza" es clave para el éxito.

La primera competición de la temporada: ajustes psicológicos necesarios

Escrito por MaratDem

Viernes, 12 de Abril de 2013 22:00 - Actualizado Domingo, 14 de Abril de 2013 13:37

· **Buscar hacer el máximo, pero siempre teniendo en cuenta el punto anterior:** partiendo de la realidad (de cómo está el jugador y la pareja antes). Es decir, el máximo en ese momento. En ocasiones ocurre que se quiere hacer más de lo que se puede en ese momento porque se quiere hacer lo que sí se podrá hacer más adelante, pero no “ahora”.

Otra cosa es el trabajo de aspectos psicológicos relacionados con el juego. Esto forma parte de un trabajo planificado y seguramente relacionado con los otros técnicos (hablaremos en otro momento).

Sobre todo al inicio de las temporadas y en la primera competición, existen unos desajustes, una especie de “periodo de adaptación” a la competición que es necesario aceptar y preparar en pro del buen funcionamiento de cada jugador y de cada pareja.

Recordemos que **cada persona, cada jugador, y cada pareja es único.**



Acomodarse a cada uno y preparar estos momentos de adaptación a la nueva temporada (utilizando las estrategias psicológicas necesarias) minimiza mucho los riesgos de “sorpresas”, pero además prepara el camino para todo lo que resta de la temporada que acaba de empezar: es un largo trabajo que ha empezado en la pretemporada (quizás incluso antes) y que finalizará cuando acabe el curso deportivo.

La primera competición de la temporada: ajustes psicológicos necesarios

Escrito por MaratDem

Viernes, 12 de Abril de 2013 22:00 - Actualizado Domingo, 14 de Abril de 2013 13:37

Y lo que ocurra en toda la temporada (ahora sólo es el inicio) es lo que hará que sea exitosa o no. Esto sólo (ni más ni menos) acaba de empezar.

David Peris Delcampo, abril de 2013