

Sorpresas en A Coruña, ¿o no tanto?

Escrito por MaratDem

Martes, 02 de Julio de 2013 21:12 - Actualizado Martes, 02 de Julio de 2013 21:26



El pasado 26 de junio, a las 18:08, Álvaro Cepero (@alvarocepero) publicaba un tuit en su cuenta de twitter que decía así **“Por 4 vez vamos a pista vs los números 1, en 6 torneos esta vez si que si. Vamos compi @germantamame ahora más que nunca, callar esas bocas** ”. Horas más tarde la pareja Tamame/Cepero vencían a los números 1, Fernando Belasteguín y Juan Martín Díaz en primera ronda del World Pádel Tour de A Coruña. No se sabe ya cuándo los actuales Reyes del Pádel no perdían en primera ronda.

El mensaje que mandó Álvaro Cepero (intuimos por lo que parece) tiene que ver con una variable psicológica que es determinante para alcanzar el rendimiento deportivo: la autoconfianza. La autoconfianza es la percepción realista de que, haciendo lo que uno sabe hacer, puede lograr los objetivos que se plantea. Es decir, desde la realidad (sin decirnos “mentiras”) nos planteamos objetivos “realistas”, somos conscientes de los recursos, de qué es lo que podemos hacer, para alcanzar esos objetivos. Pero no sólo eso, también se acepta las posibilidades reales de lograr los objetivos planteados (¿Qué tanto por ciento tengo para lograr el objetivo?) y eso, la autoconfianza, se cree, se genera en el tiempo, es fruto de un fuerte convencimiento realista (siempre realista) que provoca que el deportista dé su máximo, incluso a veces se “sorprenda” del alto nivel de rendimiento deportivo alcanzado cuando esta variable está alta.

Sorpresas en A Coruña, ¿o no tanto?

Escrito por MaratDem

Martes, 02 de Julio de 2013 21:12 - Actualizado Martes, 02 de Julio de 2013 21:26

Pero recordemos: la autoconfianza está basada en el realismo y no en mensajes aparentemente “ganadores” sin el suficiente convencimiento por parte de los deportistas. En ocasiones, se abusa demasiado de mensajes “ganadores vacíos de contenido” que realmente benefician poco el rendimiento a corto/medio plazo y sobre todo a largo plazo.

El mensaje de Álvaro Cepero tiene elementos que nos hacen pensar que existe una buena autoconfianza en relación a ese ya famoso partido:

- De seis torneos del World Pádel Tour en cuatro ocasiones se enfrentaron a los número 1, y en alguna de ellas estuvieron ya a punto de dar la sorpresa. Han tenido tiempo suficiente para buscar cuál es la mejor estrategia para vencer a Juan y Bela. Además, existen numerosas experiencias en esos tres partidos anteriores de éxito y también de fracaso que, bien enfocadas, facilitan el aprendizaje y el autoconocimiento en pro de alcanzar ese objetivo (vencer a Díaz-Belasteguí; o al menos jugarle de una determinada manera para tener muchas opciones).

- Existe una orientación clara, persistente e intensa hacia un objetivo que parece

Sorpresas en A Coruña, ¿o no tanto?

Escrito por MaratDem

Martes, 02 de Julio de 2013 21:12 - Actualizado Martes, 02 de Julio de 2013 21:26

