

Aprovechar constructivamente las derrotas y las oportunidades que ofrece el circuito

Escrito por MaratDem

Martes, 09 de Julio de 2013 20:33 - Actualizado Martes, 09 de Julio de 2013 20:47



En el último World Pádel Tour celebrado en Santander se repitieron en las redes sociales mensajes de jugadores y jugadoras sobre todo tras las derrotas que iban en una misma línea: “Partido duro, enhorabuena a los vencedores y a seguir trabajando”. Y no sólo eso, en algunos casos, algún jugador o jugadora “pedía perdón” a su compañero o compañera por no haber tenido su mejor día. ¿Buenos mensajes?

Ciertamente, existen elementos que aparecen en este tipo de mensajes que, bien utilizados, son sinónimo de optimización del rendimiento y una fuente de éxito en el futuro:

- Analizar objetivamente lo ocurrido, en función de todas las circunstancias.
- Valorar los puntos débiles, y también las fortalezas de cada uno y del “equipo de dos”.
- Mirar hacia delante: partir del presente enfocados hacia el futuro.

Aprovechar constructivamente las derrotas y las oportunidades que ofrece el circuito

Escrito por MaratDem

Martes, 09 de Julio de 2013 20:33 - Actualizado Martes, 09 de Julio de 2013 20:47

Es decir, un buen análisis de lo ocurrido, en función de criterios válidos, valorando lo que no ha funcionado al nivel esperado y también lo que se ha hecho bien; y sobre todo orientar hacia el futuro un solución y/o propuesta de mejora (siendo conscientes también las virtudes para seguir realizándolas).

Por ejemplo un jugador pierde su partido con unas “malas sensaciones” que le “indican” que ha funcionado a su 60% y cree que podía haber hecho mucho más. Acaba el partido y (después del tiempo necesario de estabilización emocional) es capaz de valorar cómo ha jugado su rival (por ejemplo) las características de la pista (indoor, más humedad, frío), el nivel de su compañero, el juego realizado (tanto aspectos positivos como negativos)... Y a partir de ahí buscar la manera de mejorar aquello que no ha funcionado y seguir haciendo lo que se hace bien, valorando, además, los aspectos positivos de la experiencia.

Esta manera de actuar es también recomendable en partidos de cualquier nivel. De hecho, ¿cuántas veces hemos visto dos compañeros que se enfadan tras un partido “extraño” y se van a casa sin “encontrar soluciones”, sólo centrándose en los aspectos negativos? ¿Esto sirve para algo? ¿Beneficia o perjudica?

El cómo afrontamos lo que nos ocurre influye decisivamente en nuestro funcionamiento mental o psicológico.



Variables psicológicas como la gestión del estrés, la autoconfianza, el nivel de activación o la cohesión de equipo se regulan en función de cómo se afronta y percibe la situación. No es lo mismo “centrarse en los problemas”, que “buscar soluciones”, por ejemplo. Existen, obviamente, también otras estrategias, pero sabemos que la manera de hacer frente a lo que nos ocurre regula nuestro funcionamiento psicológico (al menos en gran parte).

Aprovechar constructivamente las derrotas y las oportunidades que ofrece el circuito

Escrito por MaratDem

Martes, 09 de Julio de 2013 20:33 - Actualizado Martes, 09 de Julio de 2013 20:47

La búsqueda de soluciones partiendo del realismo es una gran estrategia para una mejora constante. En cambio, quizás en demasiadas ocasiones jugadores, jugadoras e incluso técnicos se centran más en el error, las sensaciones negativas, los “problemas” y no tanto en las soluciones. Ver lo que se ha hecho mal está bien si se enfoca hacia la solución (pero recordemos también valorando lo que se ha hecho bien). Es lógico estar triste o incluso enfadado cuando las cosas no salen bien, pero de ahí a que esa sea la tónica de funcionamiento... mejor aprovechar adecuadamente la experiencia.

En el pádel femenino estamos viviendo una temporada apasionante: 3 ganadoras distintas en los tres torneos disputados. Los mensajes que utilizan las jugadoras: similares a los que hablamos en este espacio. ¿Tiene que ver eso con la igualdad? ¿Será casualidad que tanto las que ganan como también las que pierden “lanzan” mensajes como los comentados, orientados al futuro de manera constructiva?

Eso también ocurre en muchos casos de jugadores. ¿Será que en temporadas tan competitivas en aprender de los aciertos y los errores de manera constructiva es clave para mantenerse a un alto nivel?

Y esta estrategia, bien aplicada, sirve para cualquier jugador de pádel de cualquier nivel. Analizar lo sucedido, disfrutar de la experiencia y aprender mirando hacia delante, orientados al futuro. Ah, y eso ayuda a disfrutar la



fascinante experiencia que nos ofrece día a día este gran deporte.

Aprovechar constructivamente las derrotas y las oportunidades que ofrece el circuito

Escrito por MaratDem

Martes, 09 de Julio de 2013 20:33 - Actualizado Martes, 09 de Julio de 2013 20:47

Por cierto, enhorabuena las ganadoras Patty Llaguno y Eli Amatriain por su primera victoria en el World Pádel Tour, y también a las gemelas Sánchez Alayeto por animar de esta manera al circuito femenino. Y también a Mati Marina y Godo Díaz; y a su hermano Mati Díaz y a Cristian Gutiérrez. Ambos han “sorprendido”, los primeros por sus semis, y los segundos por consolidarse en una de las mejores parejas de este año, quizás contrapronóstico por las expectativas puestas esta temporada. ¿Aprovechar adecuadamente los momentos? Seguramente han sabido hacer su trabajo de manera constante y constructiva.

David Peris Delcampo, julio de 2013