

La “Zona de Confort” de mitad de temporada

Escrito por MaratDem

Martes, 20 de Agosto de 2013 21:59 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:01

Estamos a mitad de temporada del World Pádel Tour. Sin contar los respectivos Máster finales, décima (de 18) prueba del World Pádel Tour Masculino, cuarta (de siete) del femenino (la semana pasada, en Málaga) y, en el Junior, tercera prueba de cuatro. Ganan los de siempre. ¿Cuál es la causa? ¿No hay sorpresas? Suele ocurrir que, a medida que avanza la temporada, las sorpresas son cada vez menores. Si no ocurre nada extraño (lesiones u otros imprevistos) ganan los que “tienen” que ganar.

Obviamente, si ganan los que ganan es porque son muy buenos, los mejores. Y en el pádel, quizás esto ocurre más que en otros deportes por sus propias características (según dicen los expertos). Aspectos técnicos, tácticos, físicos y de gestión de momentos mentalmente relevantes en el juego: los buenos son buenos por todos estos detalles. Esto, parece obvio. Es lógico.

Pero existe otro elemento a tener en cuenta que facilita (sobre todo en el pádel), que ganen quien tenga que ganar y “no haya sorpresas”: el “conformismo involuntario” o el estar en la “zona de confort”. Es decir, los seres humanos tendemos, en general y de manera involuntaria a, en cuanto nos encontramos en una situación cómoda, en la que nos sentimos seguros y donde no nos cuesta demasiado mantenernos (¿para qué sufrir más si aquí estoy bien?) “querer” permanecer ahí. En cuanto nos sentimos en esta zona de confort, bajamos los brazos. Ya estamos bien, ¿para qué moverse? Esa es la sensación que, de manera involuntaria ocurre, en general en los seres humanos. Es algo adaptativo, que hace que las personas dejemos de exponernos a situaciones inesperadas y facilita la supervivencia de la especie (pensemos, por ejemplo, en épocas

La “Zona de Confort” de mitad de temporada

Escrito por MaratDem

Martes, 20 de Agosto de 2013 21:59 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:01

anteriores donde el ser humano estaba expuesto a múltiples peligros de la naturaleza y/o de otros grupos humanos:
éste era un mecanismo b

ásico para sobrevivir).

En el pádel, también ocurre esto de alguna manera: cuando un jugador o jugadora se siente “cómodo”, sin querer tiene la tendencia a aceptar que esa es su situación (zona de confort) y se conforma con ello. Además, también sabemos (recordemos otros escritos de este espacio web) que las experiencias de éxito y fracaso se asocian a los rivales y ya se parte con una tendencia antes de empezar un partido. Es decir, por un lado está la “zona de confort” y por otro son las experiencias anteriores que le “dicen” al jugador, jugadora o pareja cuál es el resultado más lógico en cada enfrentamiento (expectativas para ese partido y/o torneo). Ambos factores aumentan las probabilidades de que se mantenga en esta zona de confort.

De esta manera, es necesario tener en cuenta aspectos físicos, técnicos, tácticos, de gestión mental o psicológica de momentos del juego... y también ésta “conformidad involuntaria” que hace que “sin querer” se mantengan cómodos en esa “zona de confort”.

Existen varias estrategias para “romper” con esta “comodidad involuntaria”, y el primer paso es reconocer “donde estamos”, cuál es la verdadera realidad de la pareja (y de los/as jugadores/as) para, a partir de ahí buscar lograr el mayor éxito realizando el mejor juego posible.

La "Zona de Confort" de mitad de temporada

Escrito por MaratDem

Martes, 20 de Agosto de 2013 21:59 - Actualizado Miércoles, 11 de Septiembre de 2013 22:01

