

¿Oportunidades cuando los favoritos no están?

Escrito por MaratDem

Jueves, 31 de Octubre de 2013 14:59 - Actualizado Jueves, 31 de Octubre de 2013 22:53

La pasada semana se disputó en las Palmas de Gran Canaria el Santa Lucía International Open con una importante novedad: la pareja número 1 no asistió a tal cita por motivos personales: ¿Una gran oportunidad para los demás? ¿Quizás es el momento para poder hacer algo grande? ¿El que no jueguen los número 1 es bueno para el adecuado funcionamiento de los jugadores? Quizás sí y quizás no.

Al encontrarse ante una situación nueva, distinta a las anteriores, pueden surgir nuevos retos. Retos que faciliten en rendimiento o no, en función de cómo se interpreten. Retos que no se consideren como tales o que incluso perjudique el funcionamiento, si genera, por ejemplo, un exceso de tensión. ¿Qué hacer para que esto sea un estímulo y no una “carga”? ¿De qué manera una situación nueva se convierte en facilitadora para obtener un alto rendimiento en este caso deportivo? Existen al menos tres elementos a tener en cuenta para que una situación nueva sea facilitadora del rendimiento:

¿Oportunidades cuando los favoritos no están?

Escrito por MaratDem

Jueves, 31 de Octubre de 2013 14:59 - Actualizado Jueves, 31 de Octubre de 2013 22:53

- **Ilusión por alcanzar el objetivo:** emociones positivas, agradables, relacionadas con el reto son generadoras de rendimiento. Si enfocamos la actividad deportiva hacia algo que nos ilusione focalizamos nuestros esfuerzos y energía hacia el logro, y eso hace que hagamos “nuestro trabajo” con la máxima eficiencia.

- **Oportunidad en lugar de obligación:** si me planteo el hacer algo como una obligación, como algo que *debería* conseguir sí o sí, el “brazo se me encoje”, aparece el “miedo a perder” y las posibilidades de éxito en el resultado disminuyen. En cambio, si veo la competición deportiva como una oportunidad, es cuando puedo dar lo mejor de mí mismo, mis mejores golpes, elegir las acciones más adecuadas para cada momento...

- **Disfrute dando el máximo:** disfrutar no significa no “sufrir” peleando cada bola. La sensación de disfrute asociada a cada momento competitivo, buscando soluciones (en lugar de centrarse en problemas), a dar el máximo, a pelear por la victoria... es un facilitador del rendimiento: aparece cuando se “da el máximo”.

¿Viendo lo ocurrido en el World Pádel Tour Las Palmas estuvieron presentes estas tres premisas? Quizás sí.



Si atendemos a los resultados, llegaron los que tenían que llegar, ganaron los favoritos y alguna pequeña sorpresa (por ejemplo la presencia de Miguel Lamperti y Maxi Grabiell) que no es tanta si atendemos a la trayectoria de esta temporada y temporadas anteriores (por ejemplo,

¿Oportunidades cuando los favoritos no están?

Escrito por MaratDem

Jueves, 31 de Octubre de 2013 14:59 - Actualizado Jueves, 31 de Octubre de 2013 22:53

Grabiél y Lamperti el año pasado también acabaron muy bien el año, ganando incluso en Valencia y en esta temporada han seguido la línea de la anterior, acabándola cada vez mejor).

¿El hecho de que no estuvieran los número 1 supuso un reto para los demás? Quizás, al los jugadores conocerse mucho desde hace tiempo, son capaces de minimizar estos efectos pero, desde mi percepción, al menos por los resultados y lo visto, sí les ayudó para centrarse en su trabajo y dar el máximo, en lugar de verlo como una obligación y sí como una oportunidad (Es difícil desde “fuera” conocer al 100% cómo funcionan los jugadores “desde dentro”).

Lo que sí es claro es que, si somos capaces de ver oportunidades en lugar de “problemas”, nos ilusionamos por lo que hacemos y, además disfrutamos con la sensación de dar el máximo, el rendimiento es óptimo. Esto es clave para gestionar adecuadamente el funcionamiento psicológico o mental del jugador o jugadora de pádel.

[David Peris Delcampo](#) , octubre de 2013

Video: Lamperti-grabiél juegan su primera final en 2013 (Fuente: Worldpádeltour)

{youtube}H_uBvWD8-9M{/youtube}

Video: Final Las Palmas: Lamperti.Grabiél- Lima Mieres.(Fuente: Worldpádeltour)

{youtube}zrAhLKeMxyE&feature{/youtube}

¿Oportunidades cuando los favoritos no están?

Escrito por MaratDem

Jueves, 31 de Octubre de 2013 14:59 - Actualizado Jueves, 31 de Octubre de 2013 22:53
