



EMPEZAR A TRABAJAR CON UNA PAREJA A NIVEL PSICOLÓGICO

El entrenamiento mental es una opción que, cada vez mas jugadores del circuito profesional, están utilizando. El pádel es un deporte donde las variables psicológicas son múltiples y, en la mayoría de los casos, no basta con tener una técnica depuradísima y un gran físico si no se tiene una buena base mental y mas aún teniendo en cuenta que la modalidad de dobles es de las mas complicadas que existen en cuanto a la parte psicológica se refiere.

EN ESTE ARTÍCULO VAMOS A EXPLICAR COMO SE EMPIEZA A TRABAJAR CON UNA PAREJA DE PÁDEL A NIVEL PSICOLÓGICO,

hablaremos de los motivos que llevan a una pareja a optar por un entrenamiento mental adicional y las ventajas que ello les supone.

En los deportes colectivos el individuo se siente arropado, una mala actuación personal se puede "maquillar" perfectamente si el resto del equipo hace un buen trabajo. En los deportes individuales el individuo compite sólo y esto le hace tener que resolver problemas sin la ayuda de nadie pero, al menos, cae sobre él /ella la responsabilidad de su actuación, no perjudica ni beneficia a nadie mas, por ello son suyos los méritos cuando se hace bien y las críticas cuando se hace mal. Pero ¿Qué ocurre en la modalidad de dobles? Tanto en tenis por parejas como en el deporte del pádel la dependencia hacia el otro/a es absoluta, tanto es así que no sirve de nada que uno/a de la pareja haga un partidazo si la persona que está a su lado no tiene un buen día, se notaría demasiado y el rendimiento global sería malo.

En el pádel la comunión deportiva entre los miembros de una pareja tiene que ser total, debe haber una complicidad técnica, táctica y emocional absoluta porque el resultado final del partido va a depender directamente de ello. Esta es la razón por la cual cada vez mas parejas de pádel profesional recurren a un profesional, el psicólogo deportivo, para trabajar en este campo para sacar lo mejor de si mismos/as tanto a nivel individual como de pareja.

El primer paso es ser consciente de que el aspecto mental es una parte necesaria en el trabajo diario del jugador/a, después habría que buscar la persona adecuada para llevar a cabo esa preparación, el psicólogo especializado en deporte es la persona idónea para asumir esa parte del entrenamiento, muchas veces el entrenador hace las veces de "psicólogo" pero, a mi modo de entender, se trata de un trabajo muy intuitivo y poco profesional, no porque los entrenadores no conozcan perfectamente a sus parejas

y sepan tratarlas si no porque el entrenamiento mental va un poco mas allá y necesita de un profesional cualificado que maneje perfectamente todas y cada una de las variables que se ponen en marcha en cada entrenamiento y partido y, el entrenador no tiene tiempo material para ocuparse de eso y tampoco es recomendable. Es como si el entrenador se hiciera cargo también de la preparación física, hace años era así, los entrenadores abarcaban toda la preparación posible de los jugadores, pero la cosa no funcionaba, mas que nada porque la saturación de trabajo para los técnicos era excesiva y el trabajo no llegaba a ser del todo profesional. Ahora cada técnico se ocupa de su área y, con una adecuada comunicación entre los miembros del equipo, el entrenamiento integral funciona.

A nivel psicológico lo primero a tener en cuenta es el enganche con la pareja de jugadores/as, es decir, que los deportistas sientan que quieres ayudarles y que tu trabajo les puede ser muy útil. Las primeras sesiones consisten en una evaluación psicológico-deportiva de las habilidades mentales básicas que influyen en el rendimiento deportivo sumado a una entrevista donde se pregunta a cada jugador/a

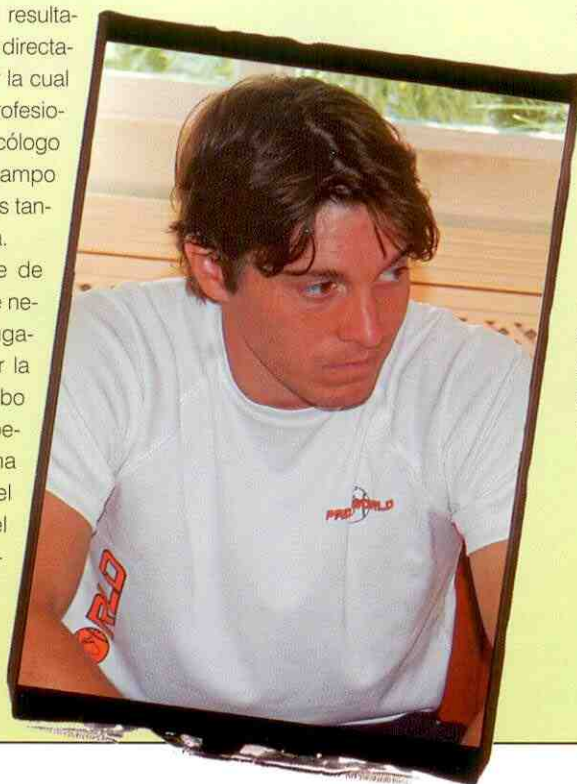
sobre aspectos relacionados con la práctica deportiva y colaterales a la misma.

A partir de esa evaluación se empieza a trabajar sobre los aspectos que mas puede necesitar el deportista. En un principio tratamos de ser lo más prácticos posibles, es decir, que el jugador/a sienta que lo que estamos tratando y entrenando sea útil y lo pueda aplicar en sus entrenamientos y partidos de una manera inmediata. Establecer rutinas antes, durante y después de los partidos suele ser algo esencial para empezar a sentar una base psicológico-deportiva adecuada.

Otro aspecto que resulta esencial es empezar a "negociar" comportamientos entre los miembros de la pareja, normalmente los entrenadores están muy preocupados en la compenetración técnico-táctica de sus jugadores/as pero, en los momentos importantes de un partido, es casi mas importante la compenetración emocional y comportamental de este equipo de dos.

Esta temporada empiezo a trabajar con una pareja de gran futuro y, a mi juicio, con un gran presente también, es la pareja formada por el argentino "Fede" Quiles y el brasileño "Chico" Gomes. Para mí es un reto, para ellos una ilusión, empiezan a trabajar en un campo, el mental, que a buen seguro les dará la seguridad y confianza que se necesita para poder asentarse entre las primeras parejas del circuito, lo primero que les dije fue *"los partidos no se ganan de jueves a domingo, se ganan de lunes a miércoles, con el trabajo diario, con una buena preparación y con el esfuerzo que supone darlo todo en cada entrenamiento"*... por suerte entrenan bajo la dirección técnica de uno de los entrenadores de mi máxima confianza Miguel Sciorilli y, a buen seguro, que este trabajo dará sus frutos. Yo apostaría por ellos. ■

OSCAR LORENZO



**PODRÁS HACER
TODAS TUS
CONSULTAS EN
info@top-padel.com**