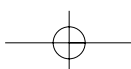


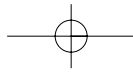
*Técnica*

CON MÁXIMO CASTELLOTE

# mejora Cómo ser **más** fuerte mentalmente **jugando en equipo**

con Matías Díaz





# En Técnica

Todos sabemos que al pádel se juega de a dos y es imposible jugar de forma individual y que los partidos los gane un solo jugador... Es fundamental comprender esto, para tener éxito en el pádel.

Históricamente, las grandes parejas que ha dado este deporte han comprendido esto, y de ahí sus buenos resultados.



CÓMO SER MÁS FUERTE MENTALMENTE



LA UNIÓN Y LA CONFIANZA DE LOS JUGADORES ENTRE SÍ, Y CON SUS ENTRENADORES, serán el punto de distinción con respecto a las parejas formadas por dos individualidades.

El pádel de alta competición es muy duro y muchas veces requiere de un gran sacrificio por parte de este equipo, ya que estamos hablando de personas diferentes, que a su vez tienen distintas personalidades.

Muchas veces las charlas entre todos, la buena comunicación entre los jugadores dentro y fuera de la pista, podrán resolver situaciones difíciles. Nunca olvidemos que los dos jugadores que entran a jugar un partido quieren hacer lo mejor, y que si no

encuentran el apoyo de su compañero en los momentos difíciles, les resultará muy complicado hacer lo mejor que saben.

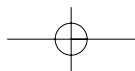
En cuanto a la fortaleza mental, voy a citar unas palabras del Doctor James Loehr, uno de los mejores psicólogos deportivos del mundo.

Él dice que existen tres simples criterios que pueden ser usados como bases para determinar el nivel de fortaleza mental de los jugadores y son los siguientes:

**1º Consistencia en su juego:** ¿hasta que límite los jugadores son capaces de jugar regularmente cerca de su potencial competitivo?

**2º Intensidad:** ¿hasta que límite los jugadores son capaces de generar gran esfuerzo durante el juego, particularmente cuando los partidos se ponen difíciles?





## CÓMO SER MÁS FUERTE MENTALMENTE



**“LAS GRANDES PAREJAS NUNCA PIERDEN... SIMPLEMENTE SE QUEDAN SIN TIEMPO ANTES DE RESOLVER EL PROBLEMA”**

**3º Emoción positiva:** ¿Hasta que límite los jugadores son capaces de mantener un estado emocional constructivo cuando las cosas andan mal?

Consistencia en el juego, lucha y determinación, unidos con un sentido de diversión, confianza, de aceptar el reto, son el sello de las grandes parejas profesionales, modelo, cuyo estilo puede ser aprovechado por todo jugador amateur.

### PRACTIQUE Y JUEGUE CON GRAN INTENSIDAD

El entrenar con gran intensidad, ayudará a poder competir de la misma manera.

Muchos practican con poca intensidad y luego intentan jugar los partidos a una alta intensidad.

Es preferible dar todo en un menor tiempo de entrenamiento, que dedicarle horas a un trabajo a “media máquina”.

### USE EL HUMOR PARA ROMPER TENSIONES

El usar el humor es una ventaja. Una simple sonrisa puede cortar la tensión y puede ser un arma potente para romper el ciclo de stress durante la competencia.

La regla de oro es ésta: *“si ustedes como pareja, pueden mantener el sentido del humor, están en control”*.

### CUANDO AUMENTA LA PRESIÓN SEAN MÁS AGRESIVOS

Las mejores parejas no esperan que las cosas sucedan cuando aumenta la presión. Cuando la respuesta normal es ser conservador, ellos hacen que sucedan y van a buscar sus golpes.

Tomen el mando siendo agresivos y haciendo lo que mejor saben hacer. Es pádel de porcentaje, pero pádel agresivo y si perdieron el partido, lo hicieron con coraje.

### AMAR LA LUCHA

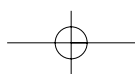
Todos aman ganar, a tal límite que la mayoría de los jugadores pueden disfrutar la competencia solamente cuando están ganando. El secreto está en disfrutar de la competencia en si misma.

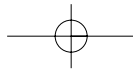
### ACEPTAR EL RETO

Crisis y adversidad son realmente las pruebas para la fortaleza mental. Todos estamos mentalizados cuando no hay problemas. La frontera mental, es realmente la conciencia que cuando las cosas se ponen difíciles, la pareja acepta emocionalmente ese reto.

### PROYECTEN UNA GRAN IMAGEN

Es importante en la pista provocar una poderosa afirmación acerca del carácter de la pareja. Una imagen que proyecte





confianza, energía, lucha, determinación y control.

Todos experimentamos dudas, miedos y emociones humanas. La diferencia es que los sentimientos y emociones negativos no se reflejen en el exterior, por lo tanto, los contrarios nunca verán inseguridades y puntos vulnerables.

### DEJEN LOS ERRORES DE LADO

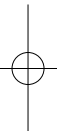
Las parejas realmente mentalizadas impresionan por su habilidad de alejarse de errores importantes en los momentos claves. Han aprendido a dejarlos ir y concentrarse en el partido que tienen adelante. La incapacidad de controlar los errores es una falta de la mayoría de los jugadores. La grandeza reside en la habilidad de "dejar ir los errores", mirar hacia delante y ser positivos cuando se comete un error.

### NUNCA SE QUEDEN SIN OPCIONES

Esto significa ser grandes "resolutores" de problemas en la pista. Si algo no fun-



CÓMO SER MÁS FUERTE MENTALMENTE



ción, busquen algo diferente. El objetivo como pareja es no quedarse sin opciones cuando juegan. Como vemos, en todos los puntos, el Dr. Loehr se refiere a "pareja", "equipo" y en ningún momento habla de individualidades. Todo lo que trabajemos durante la semana, se verá reflejado durante la competición, por lo que si se trabaja con sacrificio, humildad, respeto, responsabilidad, sentido de equipo y alegría, difícilmente no se obtengan buenos resultados. ■

MÁXIMO CASTELLOTE

