

## Para rendir al máximo en situación de máxima tensión...

Escrito por MaratDem

Martes, 01 de Abril de 2014 21:39 - Actualizado Martes, 01 de Abril de 2014 22:00

---



20 de diciembre de 2013. Última jornada de la fase de grupos del primer Máster del circuito World Pádel Tour. En ese momento, Paquito Navarro y Jordi Muñoz se jugaban el pase a las semifinales ante “Los Míticos” (que “sólo” se jugaban el prestigio y la cantidad económica de la victoria) Seba Nerone y Gaby Reca. Si los españoles (Navarro-Muñoz) ganaban el partido, tenían que esperar a que Matías Díaz y Cristian Gutiérrez perdieran ante los número 1 Juan Martín Díaz y Fernando Belasteguín para clasificarse para semis; partido que se jugaba después.

Cuando el partido había comenzado, Roberto Alpiste y yo nos encontramos en la grada, viendo el encuentro a Severino Iezzi, entrenador de Matías Díaz y Cristian Gutiérrez. Si Paquito Navarro y Jordi Muñoz perdían, Díaz-Gutiérrez estaban clasificados para las semifinales del Máster. Si los españoles ganaban, Mati y Cristian debían ganar a los número 1 para acceder a la siguiente ronda, partido que se jugaba inmediatamente después.

Nos sentamos al lado de Severino Iezzi donde recibimos una gran lección de este gran entrenador de pádel, en directo, de cómo afrontar momentos como esos. Severino nos hablaba de la importancia de centrarse en el trabajo de uno mismo, independientemente de lo que hagan los demás. Antes de comer, nos decía (el partido se jugó un viernes por la tarde), hablaron todo el equipo y todos tenían claro cómo jugar ante los número 1, evadiéndose del partido que se jugaría antes. El planteamiento contra Juan y Bela estaba claro: ir a ganar, pasara lo que pasara. Y eso era para ellos lo importante: hacer su juego en busca de la victoria.

Nos explicó algo que tiene un gran fundamento psicológico: para funcionar bien es importante

## Para rendir al máximo en situación de máxima tensión...

Escrito por MaratDem

Martes, 01 de Abril de 2014 21:39 - Actualizado Martes, 01 de Abril de 2014 22:00

---

plantearse objetivos que realmente dependan de uno dejando a un lado factores que alejan del alto rendimiento (como pensar excesivamente en el resultado y en lo que hagan otros).

En directo, Severino Iezzi nos recordó (lo grabamos en video), de manera clara, varias ideas fundamentales para rendir al máximo y más en momentos intensos y de mucha presión:

- Plantearse objetivos que realmente dependen de uno.
- Buscar soluciones ante las dificultades que puedan surgir.
- Pensar en el propio juego, en lo que de verdad se puede hacer.

{youtube}YySar\_Uu2Vw{/youtube}

En momentos clave, psicológicamente muy intensos, es mucho más difícil atender a muchas cosas a la vez, por lo que es incluso más importante elegir bien a qué cosas atender. Además, la incertidumbre ante la posible consecución de un objetivo relevante genera un exceso de responsabilidad que se puede traducir en un estrés elevado que perjudica el rendimiento. Es decir, en momentos de excesiva presión, es adecuado centrarse (sabiendo además que nuestra capacidad atencional disminuye mucho) en lo que realmente depende de uno para hacer lo máximo que se pueda en cada momento, en cada partido importante, analizando el global de la situación pero haciendo lo que mejor se pueda en cada momento concreto (utilizando, además, estrategias de autorregulación para alcanzar el nivel óptimo de funcionamiento si se considera necesario).

Si estamos demasiado pendientes de aspectos que no dependen de nosotros mismos (por ejemplo viendo un partido que influye directamente en nuestra propia clasificación y le damos demasiado peso a lo que ocurre en ese partido), el hecho de “no poder hacer nada” y “no controlar” lo que ocurre, genera más tensión, más estrés... y, en definitiva peor rendimiento.

## Para rendir al máximo en situación de máxima tensión...

Escrito por MaratDem

Martes, 01 de Abril de 2014 21:39 - Actualizado Martes, 01 de Abril de 2014 22:00

---

Hay situaciones realmente complicadas de manejar a nivel emocional, sobre todo cuando un deportista (o un jugador/a de pádel) se juega mucho a nivel deportivo. Una gran clave para rendir al máximo es centrarse en lo que depende de uno y hacer lo mejor que se pueda en cada momento (haciendo lo que se puede hacer). Este mensaje nos lo recordó el entrenador de Matías Díaz y Cristian Gutiérrez justo antes de jugar un gran partido contra los números 1 que, por la razón que fuera vencieron (entre otras cosas porque también son muy buenos) y se clasificaron para las semifinales del primer Masters World Pádel Tour (se clasificaron los dos).

Esta situación nos recuerda la importancia de encontrar elementos en nuestro juego que nos ayuden a funcionar bien en todos los momentos, también (y sobre todo) los más mentalmente intensos. Eso nos ayudará a hacer nuestro mejor juego y, de esta manera tener más posibilidades de ganar. Obviamente, nadie nos puede asegurar alcanzar el resultado deportivo, pero sí podemos hacer lo máximo que depende de nosotros para acercarnos lo más que podamos, en función de nuestras posibilidades reales, a ese resultado deseado.

Entrenar y preparar a los jugadores para que en todos los momentos “hagan su juego” es una gran estrategia para también “hacer su juego”, estando pendientes de lo que pueden hacer y funcionando “bien”, también en los momentos más difíciles de gestionar sobre todo a nivel mental.

Gracias, Severino Iezzi por contarnos otra gran lección.

[David Peris Delcampo](#), abril de 2014

Video: Cristian Gutiérrez nos dice cómo jugar puntos importantes  
{youtube}CGpi2qiEuxY{/youtube}

Video: Matías Díaz nos dice cómo jugar un Tie Break  
{youtube}hEUy5n3Usng{/youtube}

## Para rendir al máximo en situación de máxima tensión...

Escrito por MaratDem

Martes, 01 de Abril de 2014 21:39 - Actualizado Martes, 01 de Abril de 2014 22:00

---

Video: Severino lezzi nos dice cómo jugar partidos de mucha tensión  
{youtube}nEM2zScBLqk{/youtube}