

## Qué es y cómo aparece el estrés en el pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Jueves, 26 de Junio de 2014 20:34 - Actualizado Jueves, 26 de Junio de 2014 21:21

---



*Una final de un campeonato importante de pádel. Tie break del tercero. Por un lado juegan Jose y Javier. Por otro Pablo y Juan. Jose es de esos jugadores que se crecen ante la adversidad. Le gusta ese tipo de situaciones y, según dicen “saca lo mejor”. Javier “se suma al carro” de Jose: es un jugador “seguro”, que hace lo que sabe y “no se complica la vida”. El que “arriesga es Jose”, dice. Y les va bien. Aceptan lo que eso significa y se sienten seguros con esta estrategia.*

*Pablo, por su parte, es un jugador de un nivel técnico exquisito que, en momentos como esos, se la “juega mucho”. Si le entra la primera bola del tie break, se la sigue jugando “hasta el final”. Si tiene el día (cosa que ocurre muy pocas veces), es muy difícil que pierda, pero si no... Es un “echao p’alante”. En cambio Juan es de aquellos que “tiene miedo a fallar” y está pendiente más del error que del posible acierto. A veces incluso que le han dicho que “tiene miedo a perder”. Ellos dicen que ambos se equilibran.*

¿Cómo manejan Jose, Juan, Pablo y Javier este tipo de situaciones mentalmente muy exigentes? **¿Cómo hacen frente a una situación competitiva potencialmente estresante?**

## Qué es y cómo aparece el estrés en el pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Jueves, 26 de Junio de 2014 20:34 - Actualizado Jueves, 26 de Junio de 2014 21:21

---

El estrés es la movilización de recursos psicológicos y fisiológicos ante una situación que percibimos como amenazante. En el pádel, cuando, por ejemplo un jugador se enfrenta a una competición (o un momento del partido) que él percibe como amenaza (cuando no se “siente seguro”, existe cierta incertidumbre respecto a lo que va a pasar, no tiene muy claro si confía realmente en sus posibilidades, se enfrenta a una situación muy importante para él...) su “cuerpo” y su “mente” hacen “algo” para hacer frente a esa situación: tensión muscular, sobreactivación, aumento de pulsaciones, nivel atencional alterado, capacidad de toma de decisiones mediatizada, quizás bloqueo mental, miedo, o incluso facilitación y mejora del rendimiento en casos en que el estrés favorece ese “estado óptimo de funcionamiento”... Sea como fuere, cuando se percibe una situación como amenazante, el jugador pone en marcha mecanismos psicológicos y fisiológicos para hacerla frente.

Generalmente, asociamos el estrés con manifestaciones fisiológicas o psicológicas negativas, que perjudican el rendimiento, aunque no es del todo así: a veces, si se manejan adecuadamente, una dosis adecuada de estrés favorece el funcionamiento deportivo. De hecho, Javier Casadesús, en un muy interesante post de [Zona de Pádel del diario Sport del pasado 7 de junio de 2014](#), resumía tres clases de jugadores, según su criterio y experiencia en relación a cómo responden a situaciones de presión o de estrés: “

*los que se agarrotan y bloquean impidiéndoles desarrollar todo el potencial de su juego, los que la notan (la presión) pero les sirve para conseguir un plus de concentración y motivación que les lleva a superarse y obtener un rendimiento por encima del 100%; y los inconscientes que no notan absolutamente nada y cuyo rendimiento no suele modificarse*

”, decía. Sin duda (aun entendiendo que cada persona es como es y es necesario individualizar mucho el análisis del funcionamiento de cada jugador o jugadora) es una muy buena manera de explicar cómo los jugadores se enfrentan (en general) a situaciones relacionadas con el estrés en el mundo del pádel de competición.

Normalmente, el gran jugador o jugadora de pádel, ha aprendido a gestionar adecuadamente situaciones de este tipo, con ayuda o en base a un autoaprendizaje basado en su experiencia y características personales propias. Es más, en deportes psicológicamente muy exigentes como el pádel, los jugadores “top” se diferencian de los “casi top” por saber gestionar bien estos momentos (incluso consiguen mejores resultados en situaciones de máxima presión). Ante una igualdad técnica, física... la diferencia la marca el factor mental, el cómo se gestionan esos intensos momentos y cómo se rinde en situaciones de verdadero estrés. Existen pequeñas diferencias que se engrandecen (positiva o negativamente) cuando no se gestionan bien (o si) los momentos de máxima presión.

**¿Cómo manejar adecuadamente situaciones de máxima presión?** Existen dos aspectos a tener en cuenta para ser hábil en situaciones mentalmente exigentes relacionadas con el

## Qué es y cómo aparece el estrés en el pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Jueves, 26 de Junio de 2014 20:34 - Actualizado Jueves, 26 de Junio de 2014 21:21

---

estrés:

*-La percepción que se tiene de la situación:* es decir, hasta qué punto se considera la situación como amenazante. Por ejemplo, hay jugadores que disfrutan (considerando un reto) ante una bola de partido, y otros que la afrontan con “miedo a perder”. En este segundo caso, la amenaza que se percibe es mucho mayor que en el primero. Más probabilidad de que aparezcan más respuestas negativas relacionadas con el estrés.

*-Los recursos que tenga el jugador o jugadora para hacer frente a este tipo de situaciones:* ¿qué estrategias utiliza y/o puede utilizar el jugador o jugadora para hacer frente a una situación potencialmente estresante? Desde control de la activación, manejo adecuado de pensamientos, objetivos ajustados y adecuados al momento... Son lo que se llaman “recursos de coping” y tienen que ver con lo que hace o puede hacer el jugador para solventar este tipo de

situaciones.

Como bien decía Javier Casadesús, las características personales relacionadas con la experiencia, el aprendizaje por ensayo-error, la personalidad o forma de ser... de cada jugador se van adquiriendo con el tiempo y los grandes jugadores lo son también por aplicar adecuadas estrategias para afrontar esos momentos potencialmente estresantes.

Tanto Jose, como Javier, Pablo o Juan “hacen algo” ante una situación competitiva. Es decir,



## Qué es y cómo aparece el estrés en el pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Jueves, 26 de Junio de 2014 20:34 - Actualizado Jueves, 26 de Junio de 2014 21:21

---

aplican estrategias de manera individualizada que hacen que su funcionamiento mental sea más o menos eficiente para este tipo de situaciones. Ahora bien, ¿les ayuda a hacer su juego? ¿Rinden a un alto nivel en este tipo de situaciones? Es decir, ¿manejan adecuadamente situaciones de presión o estrés?

Cada vez más jugadores de todos los niveles invierten en ser más hábiles manejando este tipo de situaciones. La clave está en conocer cuáles son los elementos de un buen funcionamiento psicológico o mental en este tipo de situaciones y entender que cada jugador o jugadora es único, ya dispone de estrategias, optimizar lo que ya hace y mejorar aquellos aspectos susceptibles de mejora. Todo ello con el objetivo de que, en momentos de máxima presión, juegue a su máximo nivel.

*[David Peris Delcampo](#), junio 2014*

[Puedes leer el artículo "Para superar situaciones de máxima tensión" pinchando aquí.](#)

Videoconsejo: Eli Amatriain nos dice cómo jugar un tie break.

{youtube}riSp8bf9aPE{/youtube}

Videoconsejo: Cristian Gutiérrez nos dice cómo jugar los puntos importantes.

{youtube}CGpi2qiEuxY{/youtube}

Videoconsejo: Cecilia Reiter nos dice cómo jugar los puntos importantes.

{youtube}WSmBCPSRmIY{/youtube}

## Qué es y cómo aparece el estrés en el pádel

Escrito por David Peris Delcampo

Jueves, 26 de Junio de 2014 20:34 - Actualizado Jueves, 26 de Junio de 2014 21:21

---

Videoconsejo: Hernán Auguste nos dice cómo jugar un tie break.

{youtube}wpH151iV1Ng{/youtube}

Videoconsejo: Alejandra Salazar nos dice cómo jugar los puntos importantes.

{youtube}kk62C4pwYq0&feature=c4-overview&list=UUQwybzUsDRAuh3zo54YBPAg{/youtube}

Videoconsejo: Matías Marina nos dice cómo jugar los puntos importantes.

{youtube}3RBKIDyl634{/youtube}