

Gestión de la Carga Psicológica de un torneo de Pádel

Escrito por MaratDem

Martes, 14 de Mayo de 2013 21:27 - Actualizado Martes, 14 de Mayo de 2013 21:35



En el recientemente acabado torneo del World Pádel Tour realizado en Sevilla (de 6 al 12 de mayo de 2013) ha habido partidos muy intensos con sorpresas incluidas. Tal es así, que en la primera ronda del cuadro final se quedó fuera una de las parejas a priori dispuestas a luchar por lo más alto: Seba Nerone y Gabi Reca perdieron su partido de octavos contra Ramiro Moyano y David Gutiérrez (en tres igualados sets). Y no sólo eso, la pareja número uno (Díaz Belasteguín tuvieron que pelear en dieciseisavos contra Germán Tamame y Álvaro Cepero) y la número 3 (en octavos, Lamperti-Grabiél lucharon tres duros sets contra Godo Díaz y Mati Marina) perdieron el primer set de sus respectivos partidos ante rivales en principio inferiores, y tuvieron que reponerse para pasar a la siguiente ronda. También, además en los cuartos de final se disputó un grandísimo partido entre Paquito Navarro y Jordi Muñoz contra Miguel Lamperti y Maxi Grabiél: de tres sets y todos ellos al Tie Break, con puntos de partido para ambos contendientes. Y la final, al mejor de cinco sets, que vencieron Díaz-Belasteguín cuando ganaron el primero de los sets los actuales números 2 Lima-Mieres, terminándose en el cuarto con la victoria de los número 1.

En cada partido, en cada momento de juego, existe un nivel de exigencia psicológica que hace más o menos mella en cada uno de los jugadores y en la pareja. Existe un desgaste psicológico que será más o menos mayor en función de las circunstancias del momento y también de cómo lo afrontan los jugadores. Pero no sólo eso, para rendir al máximo, es necesario mantener una exigencia mental (concentración, pensamientos adecuados, control del estrés, autorregulación...) que si no se tiene, disminuye el nivel de funcionamiento (se juega

Gestión de la Carga Psicológica de un torneo de Pádel

Escrito por MaratDem

Martes, 14 de Mayo de 2013 21:27 - Actualizado Martes, 14 de Mayo de 2013 21:35

peor); al igual que si esa tensión mental es excesiva y no se controla adecuadamente se rinde por debajo de las posibilidades.

En un torneo o en un partido, el número de momentos psicológicamente exigentes influye en el desgaste mental de los participantes, pero también el cómo afrontan esos momentos y, además, cómo se recuperan de ellos. De hecho, es realmente complicado poder estar al 100% en cada momento y en cada partido. El saber autorregularse, aplicar las estrategias adecuadas y gestionar bien la carga mental a lo largo de la competición es casi siempre determinante.

En el último torneo del World Pádel Tour, el de Sevilla ocurrieron momentos que tienen que ver con esa “carga psicológica” que es necesaria para afrontar bien los partidos pero que también genera un desgaste a lo largo de los encuentros en particular y del torneo en general. Por ejemplo el partido de cuartos de final que enfrentó a Paquito Navarro y Jordi Muñoz contra Miguel Lamperti y Maxi Grabiél. Partido a tres sets todos definidos en el Tie Break. Al día siguiente, el ganador jugaría las semifinales contra los número 1, Fernando Belasteguín y Juan Martín Díaz. Perdieron por doble 6-3. ¿Podrían haber hecho más de no haber jugado un partido tan duro el día anterior? Una situación similar se dio en el anterior torneo, el de Murcia, donde la pareja Sanyo Gutiérrez.-Maxi Sánchez tuvo un encuentro muy difícil (que remontaron cuando parecían tenerlo perdido) en cuartos de final contra Gabi Reca y Seba Nerone y



después perdieron en semifinales contra Bela y Juan Martín por un doble 6-0. ¿Influyó la carga psicológica del partido anterior?

O las sorpresas en las rondas iniciales, donde los favoritos “pierden incomprensiblemente” ante rivales inferiores o “sufren más de la cuenta” (quizás por el empezar “de menos a más” en los torneos, buscando la autorregulación; o por la dificultad que supone a veces el “entrar al 100%” en las primeras rondas a los favoritos, cuando sus rivales sí “funcionan a tope”).

Gestión de la Carga Psicológica de un torneo de Pádel

Escrito por MaratDem

Martes, 14 de Mayo de 2013 21:27 - Actualizado Martes, 14 de Mayo de 2013 21:35

La gestión de la carga psicológica tanto en torneos como en partidos es necesaria para alcanzar el éxito. Es necesario tanto el mantener la intensidad mental adecuada (ni más ni menos), como el recuperarse del cansancio psicológico de los partidos. El objetivo: optimizar el funcionamiento a lo largo de un partido y una competición entera. Planificar adecuadamente estos momentos de competición y de descanso (además de trabajar estrategias en los entrenamientos), ajustándose a la individualidad de cada jugador, cada "equipo" y cada circunstancia concreta, es fundamental para el óptimo funcionamiento en los partidos y los torneos de pádel.

David Peris Delcampo, mayo de 2013