



En el último World Pádel Tour de Madrid, cuya final se disputó el pasado domingo 23 de junio en la Caja Mágica llegaron a la final los que en principio tenían que llegar. En mujeres, volvieron a vencer otra vez las número 1, Carolina Navarro y Cecilia Reiter, esta vez contra una de las parejas candidatas firmes a ocupar el puesto número 2 del circuito. Parece que, después de las grandes sorpresas de la semana anterior de Barcelona “las cosas vuelven a la normalidad” ¿o no?

Y en el circuito masculino, quizá una gran sorpresa en octavos (perdieron Lamperti-Grabiell) y la primera victoria de los príncipes este año; y contra los hasta ahora invencibles Juan Martín Díaz y Fernando Belasteguín.

Obviamente, existen varios factores físicos, técnico-tácticos, la velocidad de la bola... que influyen en las distintas circunstancias que tienen que ver con el juego. Pero en relación a lo ocurrido en Madrid y teniendo en cuenta lo acontecido en este nuevo circuito World Pádel Tour, me gustaría comentar dos aspectos “mentales” importantes a tener en cuenta para rendir de forma óptima:

La necesidad de trabajar para gestionar eficazmente cada momento competitivo

Escrito por MaratDem

Jueves, 27 de Junio de 2013 22:15 - Actualizado Viernes, 28 de Junio de 2013 11:47

- *Aprovechar las experiencias de éxito en entornos determinados (también las de*



fracaso, aunque eso es otro tema): justo en el caso del World Pádel Tour de Madrid, las dos parejas que ganaron en categoría masculina y femenina, son también las que vencieron en el último Máster, también disputado en la Caja Mágica en diciembre pasado. ¿influye recordar sensaciones, pensamientos, emociones... de éxito para afrontar torneos...? ¿tiene que ver las propias condiciones de la pista, climatología...?

- *Mantenerse en la cima*: dicen que más difícil mantenerse en lo más alto que llegar, y ciertamente es complicado gestionar bien los que aparentemente “tienes la obligación de ganar” y todas las demás parejas quieren ganarte. El ser pareja favorita no es fácil cuando te enfrentas una y otra vez a rivales que hacen todo lo posible por vencerte. Gestionar el éxito durante tiempo a veces es bastante complicado ya que casi sin querer “se baja la guardia” y es difícil mantenerse al máximo nivel siempre. De ahí que lo que han hecho y siguen haciendo Juan y Bela es algo muy complicado y a la vez muy grande.

Otra cuestión a comentar es la “vuelta a la normalidad” (en relación a lo ocurrido la temporada 2012) de las gemelas Sánchez Alayeto. En el World Pádel Tour de Madrid femenino volvieron los resultados “lógicos”. Ciertamente ocurre que después de lograr un objetivo importante se

La necesidad de trabajar para gestionar eficazmente cada momento competitivo

Escrito por MaratDem

Jueves, 27 de Junio de 2013 22:15 - Actualizado Viernes, 28 de Junio de 2013 11:47

“baja la guardia” y es necesario un esfuerzo extra para volver a estar “a tope”. Es como si el cuerpo y la mente necesitara “descansar” de un esfuerzo (y de emociones) grande. A eso sumado con que las favoritas no ganaron en el primer World Padel Tour Femenino de la historia y querrían “quitarse la espina”... unas “suben” y otras “bajan”; aspecto que favorece que los resultados sean distintos. La técnica de establecimiento de objetivos nos da las claves para gestionar este tipo de cuestiones. Veremos qué ocurre en futuros torneos para ver dónde está cada pareja.

En alto rendimiento, es necesario trabajar mucho física, técnica, táctica, entremiento invisible... pero también es necesario ser eficaz en todos los aspectos del juego, y



saber gestionar cada momento de la competición (y todo lo relacionado con ella), cada detalle, para controlar el máximo que se pueda controlar (aspectos que ya sabemos tienen una enorme influencia en el funcionamiento psicológico o mental). En cada competición vemos ejemplos que nos muestran la importancia de trabajar para ser eficaz en todos los momentos del juego.

Acabo de escribir esta entrada hoy jueves cuando se está disputando el World Pádel Tour de A Coruña, con grandes sorpresas, unas cuantas. Hablaremos de ello la próxima semana.

David Peris Delcampo, junio de 2013