

La concentración en Padel:

La concentración es un de los aspectos psicológicos mas importantes para todo deportista de alto rendimiento. Y por supuesto que el padel no es la excepción.

Este concepto se relaciona con la capacidad que posee un deportista para estar atento durante el tiempo que la competencia lo requiera. Dejando de lado cualquier pensamiento que pueda distraerlo de su tarea, como otros elementos que puedan hacerle perder el foco atencional (gritos del publico, un fallo arbitral, celular, etc.)

Suele ser muy fácil de reconocer, en tanto espectadores, los momentos en los que un equipo pierde la concentración. Esto puede desencadenar un proceso que si no es frenado a tiempo, puede terminar con las aspiraciones de la pareja para ese partido y el torneo.

Perder la concentración por 5 minutos puede significar para un deportista o un equipo quedar fuera de un torneo y dilapidar la posibilidad de conseguir los objetivos planteados para la temporada o el torneo.

Es por esto que el entrenamiento en relación a la concentración se vuelve fundamental. La correcta preparación del deportista en este aspecto lo ayuda a poder reconocer aquellos estímulos sobre los cuales debe focalizar su atención y concentración, y cuáles debe dejar de lado. Al mismo tiempo, se puede entrenar al deportista en técnicas que le permitan volver a su nivel de concentración óptimo una vez que la ha perdido.

Por lo tanto, buscamos reducir estos lapsos de desconcentración a su minima expresión con el objetivo de que no se produzcan, y ayudamos al deportista a que pueda recuperar su nivel en caso de haberlo perdido.

Hay que aprender a concentrar la mente, es decir, mantener la mente tranquila, más si luchas contra tus propios pensamientos. Lo ideal es estar en un estado positivo.

Un ejercicio que ayuda al estado positivo, y en momentos que sentís tensión, es a través de la respiración (Se puede realizar antes de entrar al partido de padel):

Siéntese en una posición donde el cuerpo quede derecho y la cabeza erguida

1. Inspire llevando el aire al abdomen (cuente hasta cuatro)
2. Retenga el aire, en lo posible hasta ocho, siempre en forma gradual
3. Espire muy lento (cuente hasta ocho)

Se puede repetir un par de veces

Durante el partido, y siempre que se haya practicado durante el entrenamiento, es centrar la atención en la pelota. Lograr la atención en todo el recorrido hasta que llegue a la paleta, desde vos mismo hasta el rival. Si mantenes tu atención en este ejercicio, tu mente se mantiene en el aquí y ahora, no se va ni al pasado ni al futuro.

Otro ejercicio que resulta útil es el uso de las palabras claves (propias de cada jugador) con el mismo tono y volumen de voz.

Cada uno de los jugadores son diferentes y reaccionan de manera diferente, es por tal motivo que hay que ponerla en práctica y ver qué ejercicio genera mas interés y ayude a focalizar su mente

Por lo anteriormente planteado es que sostenemos que tanto el entrenamiento en la concentración como sobre todo aspecto psicológico de un deportista debe ser dirigido y supervisado por un profesional idóneo.

Lic. Roxana Muotri – Lic. Lucas Sifonios

www.lif-deportes.com.ar

lifdeportes@gmail.com