

# LA ACTIVACIÓN COMO REGULADOR DEL RENDIMIENTO



En numerosas ocasiones observamos en competición jugadores/as que se muestran excesivamente nerviosos, precipitados, con prisa por acabar los puntos. En otras ocasiones puede suceder lo contrario, los jugadores se sienten sin ganas, desactivados, con poca energía. Son las consecuencias de una alta o baja activación y esto tendrá mucho que ver con el rendimiento deportivo que se lleva cabo en pista.

## EN ALGUNOS DEPORTES COMO EL BALONCESTO, EL ATLETISMO EN PRUEBAS DE VELOCIDAD O EL MOTOCICLISMO,

por ejemplo, el nivel de activación debe ser elevado de principio a fin de la prueba, cualquier relajación en estos escenarios puede costar caro. Hay otros deportes como pueden ser el golf, el esquí de fondo o una maratón donde, sobre todo debido a su larga duración, la activación debe ser mas baja, es decir, si ponemos como ejemplo la maratón, un corredor no debería estar altamente activado todo el recorrido de carrera porque eso le llevaría a agotar sus energía antes de tiempo y a sufrir muscularmente mas de lo debido, la táctica deberá ser ir regulando la activación para sólo incrementarla en determinados momentos de la carrera.

Pero ¿qué ocurre en el deporte del pádel? ¿Se requiere una activación alta todo el tiempo? ¿o más bien una activación baja? ¿es preferible una activación media? Son preguntas que me suelen hacer muy a menudo. Por las características de este deporte digamos que el pádel es uno de los deportes mas complejos en cuanto al manejo de la activación óptima, es decir, la activación no debe ser siempre la misma, debe ir fluctuando y esta variabilidad va a depender de varios factores:

- La personalidad de cada jugador.
- La táctica de juego.
- El lugar desde donde se golpee cada bola.

En primer lugar, la personalidad de cada jugador/a es clave para determinar El nivel de activación medio al que debe tender ese deportista, es decir, si estamos trabajando con un jugador/a que, por su personalidad, es muy impulsivo, extrovertido, valiente, podemos inculcarle preferentemente un nivel de activación medio-alto en su juego y, probablemente, rendirá me-



Por el contrario, si trabajamos con un jugador/a mas frío, calculador, tranquilo, y conservador, quizá rinda mejor con un nivel de activación medio-bajo, ahora bien, siempre teniendo en cuenta que en algunas situaciones del partido tendrán que subir el nivel y en otras tendrán que bajarlo.

La táctica de juego es otro factor que incide directamente en el control de la activación, si vamos a emplear una táctica agresiva, el nivel de activación debería ser mas elevado. Si, por el contrario, vamos a llevar a cabo una táctica más defensiva, el nivel de activación debería ser un poco mas bajo.

Y esto enlaza con el tercero de los factores que inciden en el control de activación, el lugar donde se golpee cada bola. Digamos que por la biomecánica de los golpes, si golpeamos una bola

en zona de red el cuerpo debe estar con mas tensión, mas energía y, por tanto, mas activado, no podemos hacer una volea o un remate con nivel de activación bajo. Sin embargo, si golpeamos las bolas desde el fondo de pista y ejecutamos, por ejemplo, un globo, el nivel tensional del cuerpo debe bajar, debemos hacer el golpe mas tranquilo y eliminar toda la tensión, por tanto, el nivel de activación en ese momento debería ser menor que en la zona de red. Es por ello que la activación varía en función de la táctica de juego porque si llevamos a cabo una táctica agresiva, la mayoría de los golpes los ejecutaremos desde la zona de red y si ponemos en marcha una táctica de juego defensiva, la mayoría de los golpes los ejecutaremos desde el fondo de la pista y, como hemos explicado, la activación debería ser diferente en uno y otro caso.

Por último digamos que hay técnicas tanto para subir la activación como para bajarla y esas técnicas, tanto para uno y otro caso son:

- El control de la respiración.
- Los auto mensajes.
- Los mensajes (verbales y no verbales) que le transmitimos al compañero/a. ■

OSCAR LORENZO

**PODRÁS HACER  
TODAS TUS  
CONSULTAS EN  
info@top-padel.com**