

Polideportivo



ANFITRIONAS Y ASPIRANTES Las locales Mapi y Majo Sánchez Alayeto presentaron junto a Pedro Santistevé, alcalde de Zaragoza, Juaní Mieres y Miguel Lamperti, la nueva cita del World Pádel Tour.

Zaragoza abre la recta final

PÁDEL LOS ÚLTIMOS PUNTOS EN JUEGO GANAN VALOR

Vuelven las hermanas Sánchez Alayeto mientras Bela-Lima y Paquito-Sanyo luchan por el 'desempate'

FERNANDO M. CARREÑO
MADRID

Al World Pádel Tour 2017 le quedan tres fechas antes del ranking final: Zaragoza, a partir de hoy mismo; Buenos Aires, el último viaje del año, y la clásica cita de Bibao antes de celebrar su Masters final, en Madrid. Quedan por tanto cada vez menos opciones para cumplir unos objetivos que, para la mayoría, son asegurarse la participación en el Masters, toda vez que la lucha por el número uno es, en el plano masculino, cosa de Bela-Lima y Paquito-Sanyo. En el femenino está sólidamente en manos de las hermanas Sánchez Alayeto.

43

PAREJAS han jugado cuartos de final en el calendario WPT 2017. 17 femeninas y 26 masculinas

Mapi y Majo Sánchez Alayeto, de hecho, tienen en la mano acabar el año como líderes. Con siete triunfos consecutivos, aspiran al octavo tras haber sido baja la semana pasada en Granada por una indisposición de Mapi. El número uno masculino tampoco cambiará de manos en este torneo, pero las dos parejas que ocupan las primeras po-

siciones sí lucharán por deshacer la igualdad en títulos ganados: de momento llevan cinco cada uno.

Pero no solo ellos tienen objetivos en esta cita. Como el ranking del World Pádel Tour es individual y se puede cambiar de pareja en cualquier momento del año, los últimos puntos en juego pueden derivar en que un buen resultado permita una combinación de jugadores que dé a una pareja acceso al torneo final. Aunque las primeras plazas están ya bastante definidas, los últimos aspirantes del cuadro masculino están separados por pocos cientos de puntos. En el Príncipe Felipe de Zaragoza contará cada partido. ●

Martínez y Bailón, pareja de oro

TIRO GANAN LA FINAL DE LA COPA DEL MUNDO Es su tercera medalla internacional en esta nueva modalidad olímpica

PACO ROCHE

Beatriz Martínez Sordo y Antonio Bailón confirmaron ayer que son la pareja de oro del tiro olímpico español al imponerse en la modalidad de equipos mixtos de la final de la Copa del Mundo, cita que reúne en Nueva Delhi (India) a los mejores del año.



Martínez y Bailón, ayer.

ISSF

La pareja española, plata en el Mundial del mes pasado en Moscú, accedió a la final en quinta posición con 139, la misma marca que Fátima Gálvez y Alberto Fernández, el otro dúo nacional. Una vez en la final dominaron con mano de hierro para imponerse por 42-40 a los italianos Pelliello y Rossi.

El Santander Tour se decide en El Saler

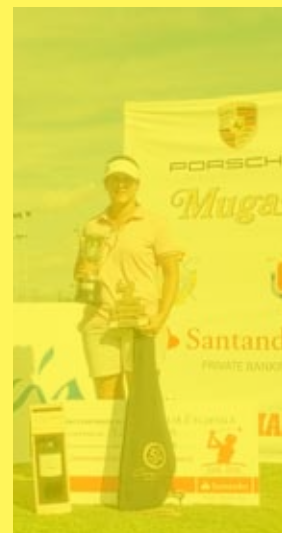
GOLF Está en juego la orden de mérito

P. R.

El Santander Golf Tour alcanza su última cita con las espadas en todo lo alto. Silvia Bañón, actual líder; Natalia Escuriola, vencedora la semana pasada en Zaudín; y Luna Sobrón, ganadora de dos pruebas esta temporada, llegan al campo de El Saler con opciones de ganar la orden de mérito de este circuito femenino que en los cinco torneos anteriores ha tenido vencedora española.

La cita reunirá a 78 jugadoras de todo el mundo, entre ellas 13 ganadoras del circuito LET Access Series –segundo escalón del golf femenino europeo–, del que servirá como colofón. Entre las 18 participantes españolas estará la amateur murciana Dimana Viudes, una de las jugadoras más prometedoras del golf nacional, que recientemente se proclamó campeona del mundo junior con España. Verla en acción será uno de los muchos alicientes.

El torneo arrancará hoy y se disputará en formato *medal play* a 54 hoyos hasta el viernes. ●



Natalia Escuriola.

Gálvez y Fernández fueron cuartos en esta modalidad que será olímpica en Tokio 2020. Su peor puntuación en la ronda clasificatoria les dejó fuera de la pelea por las medallas en el empate con los estadounidenses Haldeman y Carrol.

El sábado arrancarán las pruebas individuales, en las que estarán Fernández (bronce en 2014), Gálvez (bronce en 2015) y Bailón, que buscará su primera medalla en esta competición. Beatriz Martínez sólo se clasificó para disputar los equipos. ●

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia Ramírez @Patri_Psicologa

LA IMPACIENCIA, ENEMIGA DE LOS RESULTADOS

El deporte de élite se rige por resultados. Nada nuevo hasta aquí. Aún más en los deportes de equipo que compiten cada semana, como son el fútbol, el baloncesto o el balonmano. Cada semana se tiene una nueva oportunidad para satisfacer las expectativas propias y ajenas o para incumplirlas y defraudar al entorno y a uno mismo. Cuando no llegan los resultados deseados, surgen **la duda, la desconfianza, la inseguridad y la impaciencia**. Pero cuando un proyecto atraviesa un altibajo, justo en ese momento es cuando más necesita el equipo tener paciencia, seguridad y confianza. Porque lo contrario te debilita aún más y te introduce en el bucle negativo. brillante permitirá poder repetirlo en el futuro, estés por encima, a la altura o por debajo de la clasificación visual de tu rival.

La impaciencia tiene una estrecha relación con la respuesta de ansiedad. Impide pensar con claridad, jugar o competir con determinación, te sientes bajo la espada de Damocles en cada



Sergio García (37), un ejemplo de paciencia.

VALDERRAMA GC

partido, expuesto a la crítica de todos, con más miedo a fallar que a estar centrado para jugar con éxito y acierto.

Mantener la calma no es un signo de despreocupación, de falta de actitud, de pasar de la situación, como alguno podría interpretar. **Mantener la calma es la forma inteligente de seguir teniendo control sobre aquello que depende de ti.** Porque tener calma y no precipitarse permite tener el estado emocional adecuado que permite competir con seguridad, estar centrado en el rendimiento personal y dejar de lado aquello que presiona y que uno no puede gestionar.

Nos da calma:

- **Repasar, analizar y sacar conclusiones sobre partidos, competiciones, jugadas o momentos exitosos.** Esto supone realizar todo lo contrario de lo que habitualmente se hace. Dedicamos mucha atención a los errores, y con ello ahondamos en lo que hacemos mal. Está bien conocer qué debemos corregir, pero todavía es aún más importante conocer qué debemos repetir, saber con qué se logró el éxito.

- **Dar feedback positivo a los compañeros.** El elogio no debilita, ayuda a coger confianza, seguridad y a ser consciente de qué valora el mister y el equipo de cada uno. No es el momento de críticas, es el momento de potenciar lo positivo que tiene cada miembro del grupo.

- **No hablar de las consecuencias de no ganar.** Comentarios del tipo "es ahora o nunca", "no tenemos otra oportunidad", "no podemos dejarla escapar", pueden ser muy motivantes cuando todo fluye, pero no suman cuando uno atraviesa un bache. Aumentan el nivel de presión y con ello los nervios individuales y grupales. Todos saben que no hay margen, que sería imprescindible sumar los tres puntos y todos, todos, quieren lograrlo. Pero el hecho de verbalizar que no se puede perder, que no hay opción, genera ansiedad, y la ansiedad, bloqueo y errores.

- **Respiración, visualización, meditación y relajación.** Este tipo de técnicas ayudan a relajar el sistema nervioso, dan serenidad y nos enfocan en lo que es importante: estar atento y concentrado durante el juego.

Ser paciente mientras sigues actuando con responsabilidad y valores, suele tener premio. ●