

La pregunta surge porque veo a menudo, (más de lo que quisiera) clases de monitores en donde hay ejercicios de canasteo de 12, 15 y hasta 20 bolas seguidas para que el alumno golpee a la bola y en donde nadie respeta los tiempos de trabajo y de recuperación que deberían tener los jugadores, y con esto, conforme va pasando el tiempo, los jugadores no “ven” los cambios que se producen o no “sienten” mejorar.

Lo que pasa aquí es que **no siempre se entrena para lo que se juega**, pero ¿qué quiere decir esto?...

Que no se respetan:

- ✓ Las capacidades del deporte.
- ✓ Los metabolismos intervinientes.
- ✓ Los tiempos de juego y de descanso.
- ✓ La dirección de los desplazamientos y su velocidad.
- ✓ Tipos de juego.
- ✓ Dimensiones de la cancha.
- ✓ Biotipos de los jugadores.

Cierto día, coincidiendo con un jugador profesional me dijo: “Amadeo estoy muy bien físicamente, pero en el 2º set...me muero”!! Le pregunté qué sistema de entrenamiento estaba llevando a cabo, y cuál fue mi sorpresa cuando me dijo “pasadas de 400 y 800 metros”, y eso que cuando sucede esto estábamos en plena competición...en fin.

Y es aquí en donde puede radicar una de las causas por las cuales no se logran los beneficios del entrenamiento físico específico de Pádel.

Porque el pádel, desde lo Metabólico es un deporte Intermitente, predominantemente Anaeróbico Alactásido.

Así el pádel implica momentos cortos de esfuerzo, que no alcanzan la intensidad de carrera máxima, (por las dimensiones de la pista) y va a contener pausas que van a representar una relación de Trabajo-Pausa (llamada “Densidad”) de 1:1 a 1:2 con respecto al esfuerzo.

Es por eso que el **Entrenamiento Intermitente** por las características del juego con bola, es el que más se asemeja al tipo de esfuerzo que un jugador de pádel llevará a cabo cuando juegue.

Ya todos sabemos, (ó deberíamos) que cuando la competición está próxima, los entrenos se deben “parecer” lo máximo posible a las situaciones con que nos encontramos en los partidos. (Principio de Especificidad del Entrenamiento).

