



preparación física

CON CATALINA TENORIO
Y VALERIA PAVÓN

avata

Aprendiendo de los **mejores**



© Concha Montes

La preparación física es importante entrenarla 3 ó 4 veces por semana, tanto en gimnasio como fuera de la pista, o con desplazamientos con pala en situaciones reales de juego.

Sabemos que no es el objetivo de muchos ser profesionales, pero cada vez que un jugador entra a la pista quiere jugar lo mejor posible y hay muchos factores que influyen para que esto sea así. Los jugadores profesionales dedican muchas horas a su preparación para alcanzar el máximo rendimiento, ya sea entrenando la táctica, afirmando la técnica, mejorando su condición física, fortaleciendo su mente en sesiones con el psicólogo o evaluando su fisiología y cuidando cada detalle con el médico deportivo.

SU SECRETO NO ES OTRO QUE LLEVAR A CABO UN PROGRAMA DE TRABAJO Y DISCIPLINA

de vida que cree las mejores condiciones para la competición.

Es importante evaluar las características del jugador para ajustarlas a un **programa adecuado**. No todo el mundo prefiere jugar todos los días o entrenar varias veces por semana; eso dependerá del nivel de juego, de sus características y necesidades, así como de los factores que le generan más confianza y seguridad en el juego.

Generalmente las mujeres dan clases para perfeccionar su técnica y los hombres lo hacen para entrenar el físico dentro de la pista y algunos golpes.

El primer paso es ponerse en **manos de un entrenador**, pues será quien mejor nos aconseje, nos guíe con un programa de trabajo, observe de forma objetiva los puntos a mejorar y nos evalúe a través de un test, elabore planillas de seguimiento y evaluación de los rivales, y el intercambio de opiniones y sensaciones con el deportista, que le permitirán lograr un perfil más exacto de cada jugador. Confiar en una persona capacitada nos ayudará a poner un objetivo alcanzable a nuestro nivel y a nuestra motivación, porque ponerse objetivos muy altos siempre nos lleva a pensar en el fracaso.





Entrenar con otros jugadores también es un factor de motivación, que genera un compromiso y mayor competitividad en los entrenamientos. Obviamente, sería ideal que sea tu pareja con quien compartas los entrenamientos y de esta forma entrenar cómo las debilidades de uno se pueden compensar con algunas fortalezas del compañero. Por ejemplo, si sé que a mi compañero le molesta un golpe determinado, un desplazamiento o un giro, podemos entrenarlo en parejas y llegado el momento de presión de un partido, no habría reclamaciones por ninguna parte porque se sabe que es una

parte débil de la pareja y que ha estado entrenándolo para mejorarlo. En términos generales cuanto más jugamos, más toque tenemos con la bola, entonces hacer uno o dos **entrena-**

mientos técnicos de cestas por semana, además de organizar **partidos con diferentes parejas** tres veces a la semana, nos permitiría evaluar nuestro rendimiento y aplicar nuevas tácticas de juego sin la presión de una competición, ya que en los partidos, debido a la presión del resultado y a que no siempre la bola me viene de igual manera, no podemos practicar el golpe que estamos fallando, ni coger confianza en él. Todos los partidos debemos tomarlos como parte de nuestro entrenamiento y dependiendo del nivel de los contrarios nuestra motivación va a ser diferente.

CONSEJO TOP-PADEL

Todo jugador amateur podría sacar mejor rendimiento a su juego basándose en los programas de trabajo que tenemos los profesionales





Por ejemplo, si nuestros contrarios creemos que son de mayor nivel que nosotros, queremos ganar para evitar el perder (y es aquí donde me comentan juego mejor cuando mis rivales son mejores), y en caso de que los contrarios sean de menor nivel creo que la motivación tiene que ser, por ejemplo, quizás imponer nuestro juego (agresivo o defensivo), o que no me ganen ningún punto en la defensa o en el ataque o quizás no fallar mi peor golpe (el revés o derecha o bandeja). Por lo tanto, es importante apuntar a mejorar el juego y no siempre buscar el resultado.

La preparación física debemos entrenarla por lo menos tres o cuatro veces por semana, tanto de forma general como específica (un jugador profesional lo hace todo los días). En este caso, es tan importante trabajar la fuerza en el gimnasio, o entrenamientos fuera de la pista, como los desplazamientos con pala y en situaciones reales de juego, tanto en defensa como en ataque. La repetición y corrección sistemática de los movimientos específicos son importantes para afirmar la técnica a cualquier nivel. Si estamos bien físicamente llegaremos mas cómodos a la pelota. En un

tercer set no nos ganará el que meta más bola, ya que fallaremos por cansancio y la recuperación para el próximo partido será más rápida. Como hemos dicho en otros artículos, **“mejore su condición física jugando pádel, pero mejore su pádel mejorando su condición física”.** ■

JUAN VILLAR



Han colaborado en este artículo Cecilia Reiter, Valeria Pavón, Martín D´Antonio y Cata Tenorio.

Entrenar con otros jugadores genera un compromiso y mayor competitividad en los entrenamientos.