



# La fuerza



Es muy bueno trabajar la fuerza de forma periódica, por lo menos dos o tres veces por semana, para prevenir lesiones, mejorar la postura, optimizar la técnica (nos dará mayor seguridad y control en los golpes) además de lograr mayor potencia y desde ya, estabilidad en los desplazamientos y capacidad de salto.

## ES MUY COMÚN ESCUCHAR DECIR A LOS JUGADORES PROFESIONALES QUE

*"cuando se sienten fuertes, es cuando mejor control y dominio tienen del juego".*

Por otra parte, no existe una sola forma de trabajar la fuerza. Existen múltiples métodos y variables de entrenar esta cualidad: ejercicios con pesas, máquinas, poleas, ejercicios estáticos o dinámicos, generales o específicos, donde la densidad depende de la velocidad del movimiento, las repeticiones, las pausas de recuperación, el porcentaje de peso, la técnica de ejecución, la frecuencia de trabajo, la periodicidad o planificación, etc.

Creo que es un mito que el gimnasio endurece mucho y no permite desarrollar una buena técnica, o incluso que entorpece la agilidad de desplazamientos. Personalmente, en las épocas de mucha carga de entrenamiento o de muchas clases, ir al gimnasio antes de empezar el día me hace sentir que las piernas están más fuertes y que las articulaciones y tendones trabajarán menos.

Además, el pádel no es un deporte asimétrico; siempre se trabaja más de un lado del cuerpo que del otro, dependiendo si somos diestros o zurdos, por lo que a través del gimnasio compensamos la parte del cuerpo que no usamos y mantenemos los grupos musculares en equilibrio.

Nosotras, al entrenar cinco veces por semana, tenemos margen para trabajar los grupos musculares por separado. Por ejemplo, un día hacemos piernas, otro pectorales, otro brazos y espalda. Eso sí, todos los días hacemos abdominales porque es el centro de gravedad del cuerpo y necesitamos unos abdominales fuertes.

La sensación de pesadez en piernas o brazos suele crear confusión en el deportista amateur



**CONSEJO TOP-PADEL**

**El pádel no es un deporte asimétrico, se trabaja más un lado del cuerpo que el otro, dependiendo si somos zurdos o diestros**





cuando empiezan a trabajar la fuerza. Eso sólo sucede al comienzo pero simplemente es un pequeño período de adaptación al esfuerzo y no siempre suele ser de esta manera, siempre que el trabajo sea progresivo e individual.

## PREPARACIÓN PARA LA COMPETICIÓN

Cuando tenemos un torneo cerca, suelen surgir muchas dudas sobre si continuamos o no con los ejercicios de fuerza. Es aquí donde se nota el trabajo anterior y la base que hemos adquirido. En la semana anterior disminuimos un poco la carga en los ejercicios que hemos venido realizando pero aumentamos la velocidad al ejecutar los movimientos aportándoles explosividad. Lo aconsejable es ponerse en manos de un profesional para que planifique cuál es el entrenamiento adecuado, pues será él quien evaluará la condición física del deportista y, a partir de este punto, diagramar el trabajo de forma individual y sacarle el máximo provecho al gimnasio para luego poder trasladarlo a la pista. ■

CATALINA TENORIO