



# La importancia de la **Preparación**

# **FÍSICA**



Los jugadores profesionales dedican más tiempo a la mejora de su condición física que al entrenamiento específico de pádel. Esto nos da una pauta de su importancia. El jugador amateur debería dedicar al menos tres sesiones por semana a la preparación física general y específica; de esta manera mejoraría notablemente su juego y evitaría lesiones.

## LA FORMACIÓN FÍSICA DEBE COMENZAR EN EDADES TEMPRANAS

adaptando los ejercicios de acuerdo a las necesidades de cada etapa y por supuesto del juego. Es común encontrar jugadores juveniles o adultos con graves problemas de desplazamiento, coordinación o equilibrio, cuyas deficiencias son difíciles de modificar por falta de trabajo de base, así como por la complejidad que representa cambiar un movimiento adquirido.

Pero volvamos a "nuestros pequeños deportistas". Los niños tienen fases sensibles que podemos definir como períodos en el organismo donde se observa una especial sensibilidad, así como una rápida y abundante adaptación o asimilación ante ciertos estímulos de entrenamiento. En otras palabras, son momentos en el desarrollo del niño donde se dan las condiciones óptimas, para asimilar técnicas y adquirir coordinaciones, que le darán la formación de base necesaria para ser un "jugador completo" en el futuro.

¿Cómo trabajar todo esto? Pues bien, en los más pequeños debemos orientar nuestro trabajo a ejercicios globales y generales, buscando una formación integral, multilateral e incluso multideportiva y no específica. Los factores fundamentales de

motivación son el juego y la diversión de forma natural.

## TIPOS DE JUGADORES

En el caso de jugadores mayores lo ideal es comenzar por una evaluación de la condición física del jugador, lo cual estará determinado por diferentes factores, como la preparación previa, las condiciones o las habilidades de cada individuo, su biotipo y la formación de base en edades tempranas.

Jugadores avanzados y sin ningún impedimento como lesiones o patologías, pueden entrenar hasta cinco o seis veces por semana con una planificación que le permita adaptarse a intensidades de los trabajos y evitar la fatiga o sobreentrenamiento.

En el caso de jugadores profesionales, apuntamos a tres puntos en la temporada. Está claro que no se puede lograr y mantener el mejor estado de forma durante todo el año. Para ello debemos sa-

**CONSEJO TOP-PADEL**

La parte física es primordial para cualquier actividad deportiva que queramos desarrollar, ya sea amateur o profesional

ber cuándo serán los momentos de baja de rendimiento y cuándo serán sus momentos mas óptimos.

Factores como la alimentación, la suplementación, la motivación constante y el respeto a las características individuales de cada jugador permiten prevenir un mayor desgaste físico, lesiones, acelerar las recuperaciones, evitar enfermedades

y potenciar cada cualidad física. Es por ello que es muy difícil dar un plan de entrenamiento físico estándar pues éste depende de cada deportista, su condición, el momento de la competencia y los objetivos personales.

Debe respetarse la programación anual de torneos, determinar diferentes puestas a punto durante el año (esto significa establecer cuántas veces buscaremos

## CUADRO ORIENTATIVO PARA EL DESARROLLO DE LAS DIFERENTES CUALIDADES

CAPACIDADES	EDADES (VARONES)					
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
Flexibilidad	●	●●	●●	●●●		
Velocidad de reacción		●	●	●●	●●	●●●
Resistencia aeróbica		●	●	●●	●●	●●●
Velocidad acíclica		●	●	●	●●	●●●
Velocidad cíclica				●	●●	●●●
Velocidad en fuerza				●	●●	●●●
Fuerza máxima					●	●●
Resistencia de fuerza					●	●●
Resistencia anaeróbica					●	●●

- Comienzo cuidadoso (1-2 veces por semana)
- Trabajo progresivo (2-3 veces por semana)
- Entrenamiento – rendimiento (trabajo diario)



# preparación física

CON CATALINA TENORIO  
Y VALERIA PAVÓN

1 2 3 Ejercicio de zig-zag hacia adelante 4 5 6, volvemos haciendo zig-zag hacia atrás a la posición inicial y volvemos a empezar.



A la izquierda, ejercicio de coordinación que consiste en saltar sobre una pierna e ir pasando de aro amarillo hasta el rojo, y volver otra vez hasta el aro amarillo sobre la otra pierna. Abajo, trabajo de coordinación y ejercicios con niños.

nuidad y frecuencia de estímulos para lograr modificaciones fisiológicas que nos permitan mejorar la condición física. Aconsejamos básicamente lograr una resistencia aeróbica importante y seguir un programa de fuerza que nos permitirá evitar lesiones y tener mayor seguridad en cada golpe. Los trabajos de alta intensidad como la velocidad solamente podremos practicarlos si previamente hemos logrado una condición de base importante. ■

CATALINA TENORIO

que el deportista esté un 100% óptimo para alcanzar el mayor rendimiento). En el caso de jugadores veteranos sucede lo mismo que los jóvenes en cuanto a la evaluación previa que nos permitirá orientar el entrenamiento, pero en este caso, "por más que nos pese", tenemos un factor muy importante a tener en cuenta: la "edad". Obviamente, nuestro cuerpo sufre un desgaste que tiene directa relación con nuestra historia deportiva y condiciones de vida en general. La frecuencia de entrenamiento ideal es de tres a cuatro veces por semana; esto nos daría la suficiente conti-

