



La Preparación Física de los **adultos**



EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

El pádel, como cualquier otro deporte, necesita de una preparación física, y es evidente que debe ser diferente con la edad de cada jugador. Por eso vamos a hacer hincapié en esas personas veteranas, que deben tomar una serie de precauciones para evitar lesiones cuando juegan.

EL PÁDEL ES UN DEPORTE MUY DISPAR EN CUANTO A LA EDUCACIÓN DEPORTIVA QUE TRAEN

los adultos que lo practican habitualmente. Nos encontramos muchas veces con personas que han practicado de pequeños deportes como el fútbol, baloncesto, squash y mayoritariamente tenis, debido a que es un deporte de raqueta, pero tenemos un 50 por ciento de personas que nunca han hecho deporte y con el pádel se encuentran a gusto, y los ha enganchado como ninguna otra cosa e incluso se animan a competir en ligas, torneos, ranking...

Como todo deporte que nos gusta y queremos mejorar, personalmente, y con mi preparador físico Jorge, nos hemos propuesto ayudar a mejorar a nuestros alumnos y a los equipos de competición del Sport Center Manolo Santana, entrenando por separado de las clases de pádel los desplazamientos, giros, ejercicios de pies, movimientos y posturas en la pista.

Si mejoramos todo esto, aunque sea un poco, sin llegar a exigir como a un jugador profesional, se puede lograr lo siguiente: al llegar antes a la bola, impactamos más cómodos, podemos tirar el peso del cuerpo hacia adelante acompañándola y no creamos defectos en la técnica por no mover las piernas.

Nos movemos en algunos casos menos, pero mejor, ya que muchas veces no vamos directo a la bola y hacemos como un rodeo o media luna, y el recorrido hecho es más largo. También es malo el exceso de movimiento y al momento de impactar a la bola nos pasamos o estamos desarmados sin control de las piernas y hacemos pasos



EJERCICIO 3



2



1



3



4



5

CONSEJO TOP-PADEL

Desde el momento que la bola se pone en juego, es bueno estar semi agachados y un poco apoyados en las puntas de los pies

de más luego de impactar para frenar el impulso que traemos y perdemos tiempo para recuperarnos para la próxima bola.

Desde el momento que la bola se pone en juego, es bueno estar semi agachados y un poco en punta de pie. De esta posición vamos a salir más rápido hacia adelante, como también girar hacia atrás para recuperar las bolas bajar.

En el caso de estar en la red, si estamos en la posición de espera correcta (semi agachados y en punta de pies), nos permitirá hacer un movimiento rápido para atacar la bola, cogerla por encima de la red y definir el punto en vez de esperar a que llegue a nosotros.

Me gustaría resumir en que en la defensa, el tren inferior (de la cintura para abajo) va rápido, pero el tren superior (de la cintura para arriba) va lento. En el ca-

so de defender por abajo o tirar globos, derechas y revés de fondo.

En el contraataque, el tren inferior va lento, pero acelero el tren superior como es el caso de salida de pared o una volea rápida a 3/4 de pista.

En el ataque el tren inferior y el tren superior si van rápidos los dos, voleas, pegadas. Ya que estamos atacando y como me gusta decir estamos explotando al impactar la bola.

EJERCICIO 1

Salgo de la posición de espera de defensa y el contrario me juega a la maya, voy agachado devuelvo y giro para buscar la bola que dejo en el hueco. Practicamos pasos de ajustes chicos y luego del giro tengo un desplazamiento largo.

EJERCICIO 2

Salgo de la posición de espera en la defensa y giro hacia un lado y luego hacia el otro con giros, pero desplazamientos más cortos y pasos más chiquitos, agachados constantemente, el error muy común es ir arriba y luego agacharnos a lo ultimo o hacerlo de cintura y no de piernas.

EJERCICIO 4





EJERCICIO 5



1



2



3



4



5

EJERCICIO 3

Busco una volea baja y practico la bandeja pasada, para provocar que la bola nos quede adelante, acá practicamos la recuperación rápida. Empujar con las piernas rápido para atrás y saltar en caso de que sea necesario.

EJERCICIO 4

De posición de espera de la volea voy a buscarla para atacarla y no la espero, recupero la posición con desplazamiento rápido hacia atrás pero siempre man-

teniendo el frente y voy a buscar la siguiente bola. Es importante estar semi agachados y en punta de pies, ya que cuesta mucho más arrancar desde la posición de talones apoyados en el piso.

EJERCICIO 5

Aquí practicamos agilidad en los pies y luego calma y control para impactar la bola. Nuestro tren inferior se tiene que mover rápido pero el tren superior tiene que ser controlado. ■

JUAN VILLAR

