



# La velocidad



**La velocidad es una cualidad muy importante en nuestro deporte, ya que nos permite llegar, anticipar y dominar el juego. Hemos hablado de los desplazamientos, de la importancia de la técnica y de la velocidad necesaria pero, para lograrlo, debemos entrenar correctamente dicha cualidad.**

**EN PRINCIPIO ACONSEJAMOS FORTALECER LA MUSCULATURA IMPLICADA EN EL GESTO DEPORTIVO**, ya sea del tren superior o inferior. El trabajo de fuerza debe comenzar de forma general, para progresivamente abordar lo más específico. Hay que realizar en el gimnasio ejercicios de resistencia muscular en distintas fases.

Nuestra recomendación pasa por pedir asesoramiento al monitor a cargo del gimnasio, pues cada persona es dife-

rente. No copies las tablas de un amigo, ponte en manos de un profesional. Son trabajos generales en los que todo profesor de gimnasio puede guiarte. Una vez superada la etapa de adaptación, debes comenzar con trabajos de fuerza, aumentando progresivamente la carga y disminuyendo las repeticiones, para más adelante trabajar la velocidad con cargas medias.

**Los trabajos de velocidad son de alta intensidad**, por lo tanto necesitamos tener nuestra musculatura fortalecida para evitar lesiones articulares y musculares, y lógicamente para tener la suficiente potencia, para lograr la velocidad requerida. No olvidemos que la flexibilidad también es importante.

Ya hemos explicado en artículos anteriores la "importancia de los desplazamientos".

Existen diferentes puntos a tener en cuenta en un movimiento veloz: **anticipación, reacción, aceleración máxima, velocidad, resistencia a la velocidad**. En el caso específico del pádel podemos hablar de los tres primeros puntos, pues la máxima velocidad y la resistencia a la velocidad no se dan en su estado puro dada la corta distancia que tiene la pista. A pesar de esto, ya veremos más adelante que debemos trabajar to-



Empujar en los primeros pasos con fuerza, y con el peso del cuerpo hacia adelante, nos va a dar una salida rápida.

**CONSEJO TOP-PADEL**

Tenemos anticipación ("prever"), reacción ("responder al estímulo"), potencia ("empujar con fuerza") y frecuencia ("movimiento veloz")

dos los puntos para favorecer los primeros.

**LA ANTICIPACIÓN**

Significa observar al adversario, conocer su juego, sus puntos débiles y fuertes, generar situaciones, concentración permanente (todos los aspectos tácticos que permiten estar o reaccionar antes). Por ejemplo, si al contrario le queda una bola baja o complicada es probable que salga de globo, entonces no nos conviene estar muy pegados a la red porque cualquier globo tonto nos pasaría y sería mejor es-

tar no tan pegados a la red para poder atacar ese globo. Caso contrario: si al rival le queda la bola por encima de la cintura es probable que nos la baje y es ahí donde nos tenemos que anticipar y descuidar el globo para cubrir mejor la red de manera que la bajada no se convierta en un punto ganador.

**LA REACCIÓN**

Hablamos de reacción visual. Podemos entrenar partiendo de diferentes posiciones, salir a máxima velocidad con mayor reacción posible. Por ejemplo, salir cuan-



Debemos entrenar la salida ya con pala y con pasos de ajustes al llegar a la bola.



do veo que mi compañero arroja la pelota, o cuando veo que la pelota toca el suelo, o realizar desplazamiento y reacción al ver una situación de juego. Las posibilidades son infinitas.

Es importante tener en cuenta algunos factores, como realizar un buen calentamiento (nuestro sistema nervioso debe estar "activado"), realizar pocas repeticiones y dar la pausa suficiente entre ellas, pues debemos estar recuperados totalmente, ya que estamos entrenando a la máxima intensidad y para alcanzar el 100% de rendimiento debemos reunir las condiciones óptimas.

### LA ACCELERACIÓN

Nos referimos a lograr la "máxima velocidad posible" en la corta distancia que nos permite al pista. Esto significa tener una buena técnica de carrera, máxima potencia de "empuje en piernas" acompañado con un veloz y potente movimiento de brazos.

Para lograr todo esto, debemos comenzar con la técnica, la posición de partida es muy importante en el pádel, puede ser estática (estar quietos y salir) o dinámica (venir de un giro o salto, etc). Ya hemos hablado de la importancia de los pasos de ajuste y lograr un buen equilibrio diná-

mico para tener nuestro centro de gravedad en la posición más adecuada y estable que me permita acelerar con la mejor y mayor intensidad posible (Ver artículo "desplazamientos" en Top-Padel nº 28). Además debemos lograr la suficiente potencia en piernas y brazos para "empujar" y buscar en sólo tres o cuatro pasos el suficiente impulso en cada paso, para romper una situación de estática de partida o dinámica de frenar, estabilizar y volver a salir. Esto se logra con trabajos de potencia en el gimnasio, carreras con lastre u oposición, ejercicios de saltos (pliometría) y, lógicamente, jugando partidos a máxima velocidad. Fijaos que siempre hablamos de máximo: tengamos en cuenta que la velocidad específica sólo podemos mejorarla trabajando al 100%, respetando las pausas de recuperación y las repeticiones correctas.

### LA FRECUENCIA

Realizar el "gesto veloz" con la mayor intensidad posible. Una manera de mejorar la frecuencia es realizar sprint más largos (de 30 a 50 metros) que permitan alcanzar la máxima velocidad, como también correr cuesta abajo facilitando una mayor intensidad. Es importante tener fortalecida la musculatura, para este tipo de ejercicios. ■

CATALINA TENORIO



Cambios de dirección durante un partido: en la foto de la izquierda, lo hacemos correctamente, porque giro y salgo en línea recta hacia donde quiero ir; en la foto de la derecha, lo hacemos mal, porque no freno y hago los pasos de ajuste para volver a salir y sigo de largo, abriéndome más de la cuenta y me salgo de la dirección que quiero ir (hago un recorrido mas largo) y esto hace que sea más lento.