

Las claves del éxito en el **pádel**

Para conseguir el éxito en cualquier aspecto de la vida, ya sea en un deporte o en otra actividad, es necesario seguir unas pautas, que nos hacen ser más metódicos. Entre esos aspectos están la concentración, la técnica, el entrenamiento... Todo son cuestiones importantes y las analizamos a continuación.

DE ALGUNA MANERA Y BUSCANDO SIMPLIFICAR LAS CLAVES PARA ALCANZAR EL MEJOR RESULTADO, resumimos en una pirámide estos puntos que son determinantes a la hora buscar el éxito.

CONCENTRACIÓN

Más de una vez nos aconsejan o argumentamos que "falta concentración", pero muy bien no sabemos como lograrla o mantenerla el mayor tiempo posible. Existen diferentes técnicas de concentración para alcanzar este objetivo como también es diferente en cada persona la más adecuada.

Debemos aprender a entrenarla como cualquier otra cualidad, y será determinante en muchos partidos muy im-

portantes, cuando sentimos mucho cansancio o algún dolor físico, que perdemos la concentración en la táctica a realizar por ejemplo porque estamos pensando en otra cosa, como así también muchas veces pensar o estar concentrados en jugar de una u otra manera, nos "distrae" de distintos factores como pueden ser el cansancio, el calor, el sol, que hacen que perdamos la concentración.

TENSIÓN

Los tres puntos se relacionan mucho y se complementan. Mantener la tensión nos permite evitar que nos sorprenda una bola rápida o complicada. Si estamos "activados" con un constante movimiento de piernas reaccionaremos más rápido de lo normal. Y esta tensión debemos mantenerla antes de golpear e inmediatamente

Han colaborado:
JORGE RODRÍGUEZ
VALERIA PAVÓN
CATALINA TENORIO



Una buena planificación tanto técnica como táctica en pareja, ayudan a mejorar los resultados y alcanzar los objetivos marcados.

DESPLAZAMIENTO

Aprender la técnica de desplazamiento adecuada para cada golpe es determinante en el juego. **“Moverme bien me permite pegar como quiero y no como puedo”.**

Cada golpe tiene una forma de desplazarse para llegar en la posición más conveniente, para tener más control y potencia, como también la posición del cuerpo en el momento del impacto y usar toda la biomecánica para mayor efectividad. Esto quiere decir bajar la velocidad y ajustar de manera que me permita golpear con la distancia óptima, como también utilizar todo el cuerpo para dar más potencia, y no sólo la muñeca o el brazo, que deben ser un recurso y no una constante en el juego. Y como decíamos también, tener el equilibrio y control del cuerpo para estar en posición inmediatamente después al golpe.



CONSEJO TOP-PÁDEL
Las cargas de trabajo, la recuperación, la adaptación, son individuales y según los objetivos

posterior al golpe para estar listos a la próxima bola, aún cuando al que le están jugando es a mi compañero. Es muy común ver como muchos jugadores se desarman o se quedan con una bola esperando que con esa se define el punto, pero si vuelve los sorprende, y no pueden devolver por falta de colocación y tensión.

ANTICIPACIÓN

Después que mi rival golpeó la pelota ya no habrá cambios, de manera que debo comenzar a moverme para lograr mejor posición para golpear la bola, pero según la bola que jugué yo o mi compañero nos podremos anticipar a la lógica de la pelota que le sigue.

TÉCNICA

La técnica en los golpes es importante, no sólo porque impactaremos bien la bola, y el resultado será que colocaremos la bola donde queremos y no en el lugar que salga, sino que también evitaremos muchas lesiones tanto del tren superior como del tren inferior.

Por ejemplo, si pasamos a los contrarios con un globo, lo normal es que subamos pero según como llega el contrario, si llega cómodo y fácil, nos la bajará de pared y debemos pegarnos a la red, y si llega difícil, es probable que juegue un globo y no será necesario pegarnos tanto.

Trabajar la concentración nos ayudará a mejorar nuestro tiempo de reacción. Ejercicios de arrancadas desde la línea de saque hasta la red nos ayudará a conseguirlo.



Ejercicio 1

- ❶ Salimos desde la esquina hasta el primer cono intentando llegar a la pelota antes de que bote.
- ❷ Nos desplazamos hasta el centro de la pista, en el fondo, intentando llegar a la bola de nuevo antes de que bote.
- ❸ Volvemos a ir hacia adelante hasta el cono intentando nuevamente que no bote la bola.
- ❹ Regresamos hasta la posición de salida intentado golpear la bola antes de que bote en el suelo.

POTENCIA

Si bien esta cualidad se entrena, en este punto nos referimos a saber aplicarla, y se relaciona con los dos puntos anteriores, con una buena técnica y un correcto desplazamiento, utilizando la biomecánica correcta, podremos atacar más la bola de forma más eficaz y nos permitirá más velocidad, fuerza y control.

ENTRENAMIENTO

Demás esta decir la importancia del entrenamiento. Todos los aspectos antes nombrados, técnico, preparación física y psicológica, son lo que debemos trabajar diariamente, porque no es solo saber hacerlo sino también hacerlo.

ALIMENTACIÓN

Tanto la alimentación e hidratación, como la suplementación, son determinantes, nos permitirán tener "combustible"

para rendir tanto en los partidos como en los entrenamientos. Es muy importante, pues nos permiten también recuperar y permitimos mayor carga de trabajo.

PLANIFICACIÓN

Las cargas de trabajo, la recuperación, la adaptación, son individuales y según los objetivos. Cada persona debe tener un plan individual que variará de acuerdo a las virtudes y de-



fectos de cada uno. Muy bien esta la frase aumentaré mis virtudes para disimular mis defectos. Con esto quiero decir que debemos trabajar lo que hacemos mal, pero también lo que hacemos bien reforzarlo, porque sino perderíamos nuestra personalidad dentro de la pista.

EQUIPO

Todo lo antes hablado es para la pareja de pádel, que es un equipo dentro de la

CONSEJO TOP-PÁDEL

Cada golpe tiene una forma de desplazarse para llegar en la posición más conveniente, para tener más control y potencia

pista y fuera también tiene que serlo. Con esto quiero decir que sabiendo los objetivos de mi compañero, y sabiendo los propios, se llega a un acuerdo y se evitan muchas discusiones. No hablo sólo a nivel profesional, muchas veces encontramos gente a nivel amateur que juega para divertirse o otra que juega a ganar si o si, sea quien sea que este enfrente. ■

CATALINA TENORIO