



Ejercicio de series en cuestas de 100 metros aprox. cambiando la intensidad trabajaremos la fuerza. Por ejemplo 4 de velocidad media, 4 de media-máxima y 4 de máxima total.

Preparando la temporada

los profesionales

Después de un largo y merecido descanso consecuencia de un año de entrenamientos y torneos, llega el momento de recomenzar.... y realmente es duro, pues necesitamos un período de adaptación que debe ser progresivo y controlado.

TERMINADA LA TEMPORADA DE COMPETICIONES ES IMPORTANTE QUE LOS JUGADORES tengan un período de descanso "activo" que permite una recuperación total, tanto física como mental. Es por ello que se aconseja realizar una actividad relajada o de mantenimiento, y en lo posible, realizar deportes alternativos, para no saturar tanto con la misma actividad, "olvidarse de la pala por un tiempo".

Si le preguntáramos a los jugadores profesionales que han hecho en los meses de diciembre y enero, sus vacaciones, muy pocos contestaran que jugaron al pádel, pero muchos dirán que hicieron fútbol, tenis, voley playa o salir a correr, porque aunque el deporte y entrenar sea parte de su trabajo, somos un poco adictos a poner el cuerpo en movimiento.

La duración del período preparatorio (pretemporada), depende básicamente

del nivel de cada jugador y de su condición física, es recomendable realizar una planificación progresiva que irá aumentando el volumen de trabajo para dar la base que nos permitirá entrenar la intensidad y los trabajos específicos.

Si hablamos de los jugadores profesionales, suelen realizar "pretemporadas" de mes y medio o dos meses. Tampoco es recomendable demasiado largas. Esta pretemporada se realiza, por lo general, los meses de febrero y mar-



CONSEJO TOP-PADEL

Durante la pretemporada la preparación física es una base de resistencia, fuerza y potencia



Con los ejercicios de pesas trabajaremos la fuerza.

zo, ya que en abril empieza la competición.

La cantidad de entrenamiento semanal aumenta durante este período, pues son trabajos de más volumen, por lo tanto implica más tiempo y por estar lejos de la competición nos permite incrementar la carga de entrenamiento.

Podemos planificar cuatro sesiones semanales y hasta seis, o doble turno por día de acuerdo al nivel del deportista, de sus objetivos y de como lleva también el entrenamiento, ya que a algunos prefieren trabajar el físico, más que pádel o viceversa, ahí cuenta mucho el conocimiento

de sus entrenadores físicos y técnicos al deportista para no forzarlo desde el comienzo de la temporada, dentro de lo mínimo y necesario planificado y para hacer el entreno

más agradable.

Dado el nivel de exigencia en esta etapa es recomendable planificar con mucho cuidado las cargas de trabajo, la recuperación, la suplementación e hidratación y las sesiones de descarga tanto en el gimnasio como también con el fisioterapeuta u otras actividades como spa, hidromasaje, etc.

En la pretemporada se trabaja mucho la fuerza, la potencia y la resistencia aeróbica. Básicamente pero por mi experiencia siempre aconsejo no dejar totalmente de lado los ejercicios de velocidad y desplazamientos en pista ya que luego retomar con ello suele ser más difícil.



Secuencia de ejercicio de escaleras sobre una pierna. Después se realiza con la otra pierna (subimos 3 peldaños, bajamos 1). Con ello trabajamos la resistencia y la coordinación.

Secuencia de ejercicio de escaleras con las dos piernas juntas (subimos 3 peldaños, bajamos 1).
Con ello trabajamos la resistencia y la coordinación.



En cuanto a la coordinación con el trabajo técnico, es recomendable no realizar actividades que generen más carga física y aprovechar para corregir técnica de golpes.

Está claro que durante este período la sensación del jugador es de sentirse más pesado o lento en los movimientos, es normal, y debemos recordarlo que progresivamente ira recuperando esa reacción y agilidad en cuanto disminuya la carga y aumente los trabajos específicos.

Es fundamental estar atento a la respuesta de cada jugador en estos trabajos pues suelen presentar síntomas de fatiga, y deberíamos modificar la planificación en esos casos. De todos modos no debe preocuparnos el cansancio las primeras semanas, que es normal, como respuesta a la adaptación al esfuerzo.

En conclusión, en la pretemporada

en cuanto a la preparación física es una base de resistencia, fuerza y potencia en la parte física, para luego en la temporada ocuparnos de la velocidad, la reacción y la agilidad del deportista dentro de la pista. Por eso cuando en cualquier torneo vean a los jugadores profesionales fuertes, potentes, rápidos, ágiles y veloces, es que han trabajado bien y a conciencia en la pretemporada y que no es sólo el talento que tienen para dominar la pala. ■

JORGE RODRÍGUEZ

PREPARADOR DE
CATA TENORIO Y
VALERIA PAVÓN

La parte aeróbica la podemos trabajar combinando 1 día correr, otro bicicleta y otro elíptica.

