



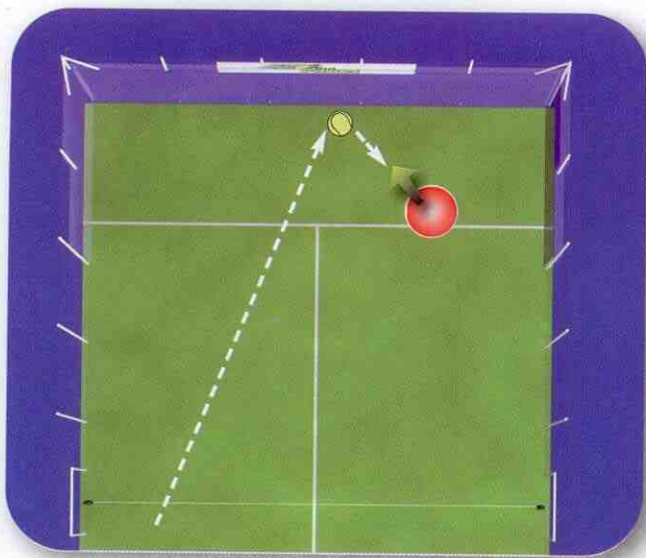
# PRESIONE A SU RIVAL



FOTO 1

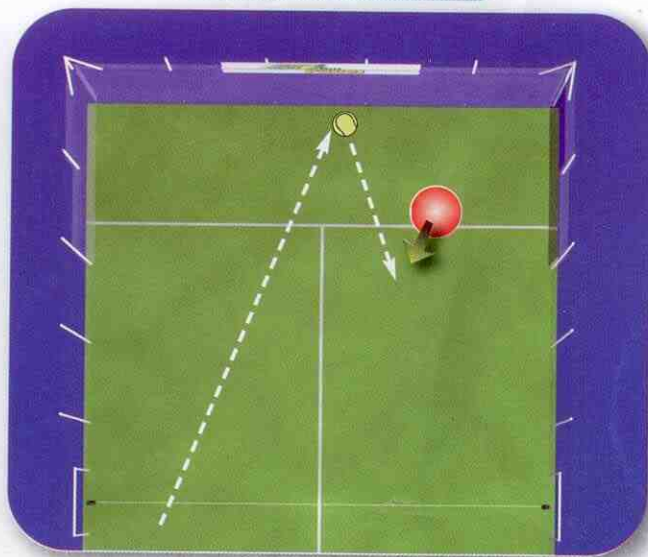
En todo deporte se habla de “presión”, esto es lo que hace que su contrario tenga que resolver rápidamente situaciones incómodas con el probable error del mismo o bien que “nos entregue” una bola fácil. Recuerden que uno de los objetivos tácticos del juego es “jugar para que la bola nos venga fácil” .

FIGURA 1



El jugador golpea detrás de su cuerpo.

FIGURA 2



Con mucho rebote el rival se acercará a nosotros.

## LA PRESIÓN EN EL PÁDEL NO SIEMPRE ESTA DADA POR LA VELOCIDAD,

como muchos jugadores piensan. Intervienen además otros factores que describiremos en esta nota.

### ¿CÓMO PRESIONAR?

Evidentemente, el mejor lugar para ejercer esa presión está en la red. Para comenzar, trate que sus tiros queden, en lo posible, entre la pared de fondo y el rival (ver figura 1 – foto 1). De esta forma, el jugador deberá retroceder para golpear, por lo tanto no podrá realizar su tiro cómodo. Si los tiros, en cambio, son muy rápidos, seguramente tendrán rebote y la bola se le acomodará adelante del cuerpo a su oponente, adelantándose (ver figura 2 – foto 2).

Recuerden que la distancia entre parejas es siempre la misma, por lo tanto si sus rivales retroceden un par de pasos, ustedes podrán adelantarse esos mismos dos pasos (ver figura 3).

### VELOCIDAD O PRECISIÓN EN LOS TIROS

Ninguno de los dos elementos puede ir solo. Lo ideal es tratar de armar el punto mediante tiros precisos que molesten al rival y allí aparecerá seguramente la oportunidad de utilizar la velocidad para

tratar de definir. El ejemplo en muchos deportes, es que los más destacados son los que mejor alternan los tiros de "armado" con los de definición. En el pádel, de promedio, por cada 10 voleas que realiza un jugador, sólo una o dos son para acelerar y buscar la definición, el resto, serán voleas de "armado". Su gran habilidad, será entonces, descubrir cuales son las ideales y eso sólo se lo dará la práctica.

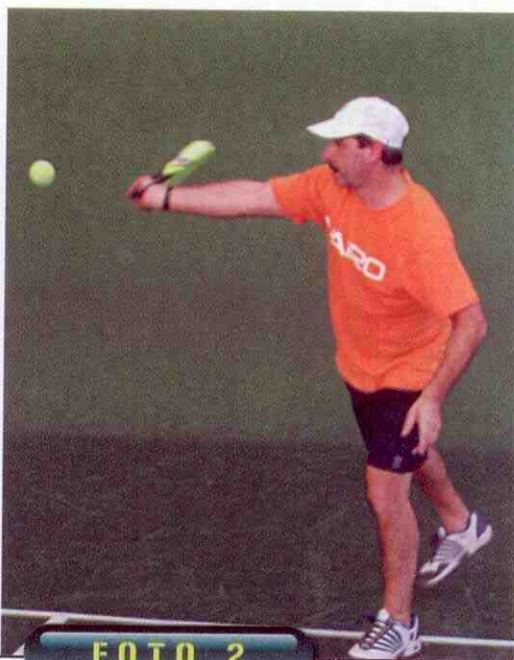


FOTO 2

### LA PACIENCIA, OTRO FACTOR DE PRESIÓN

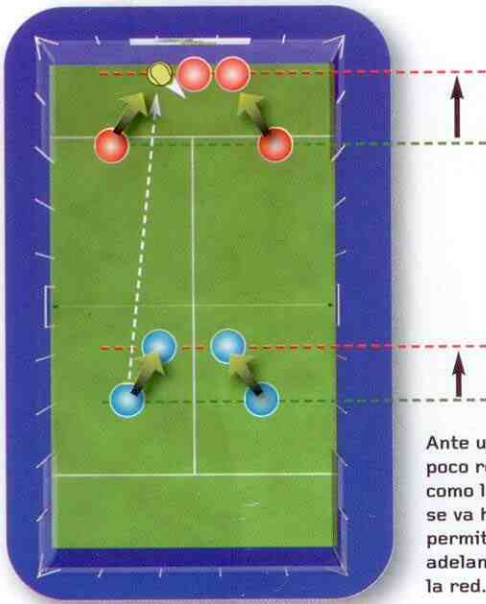
Los puntos, día a día, son más largos dado el mejoramiento del nivel de los jugadores y la mejora en las defensas. El hecho de contar con mucha paciencia para armar el punto y en caso de ser contraatacados, replegarse para comenzar nuevamente, hará que sus rivales sepan que aguantarán hasta las últimas consecuencias y esperarán la oportunidad sin apresurarse. Éste es un elemento de presión muy importante, ya que sabrán que tendrán que trabajar muy duro para vencerlos.

Muchos jugadores imaginan un punto corto y agresivo previo a un saque, con una volea de definición. No hagan eso, vayan por etapas, hagan bien el golpe en ese momento, ubíquense rápido en el lugar a cubrir, el tiempo que tenga entre punto y punto, trate de leer el tiro rival, de esta forma tendrá una gran ventaja, recuerde siempre que el punto es el premio al trabajo.

### SOBRE QUE LUGARES PRESIONAR

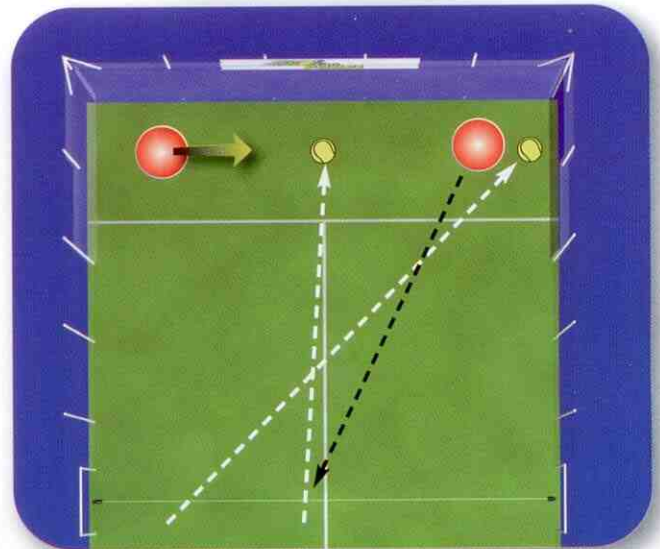
Hay tres zonas básicas para el armado de los puntos, si al momento del golpe, lo realizan con mucha potencia y poca precisión, es probable que el golpe vaya directamente al rival. Por ello trate que sus golpes sean profundos, con poco rebote

FIGURA 3



Ante una bola con poco rebote, fíjense como la otra pareja se va hacia atrás, permitiéndoles adelantarse hacia la red.

FIGURA 4



Cuando logren "mover" a un rival al rincón, juegue su próximo tiro al medio para que acuda el compañero, así encontrará siempre más lugares vacíos.

y al medio de ambos o a los rincones, que serían esas tres zonas de "armado". Algunos tienen la teoría que el punto se prepara en el medio para definir en los rincones. Lo cierto, que el mejor negocio, es que los rivales tengan que retroceder para "rescatar" pelotas que queden detrás de ellos y los más bajo posible (ver foto 1).

### PRESIONAR CREANDO DUDAS EN EL RIVAL

Vamos a comparar una volea suya paralela con una cruzada y se verá claramente esta idea. Si volea paralelo, con su rival en el fondo, podrá ser devuelta de bote pronto, de volea, después del bote o bien luego del rebote (cuatro opciones). Si en cambio, volea cruzado, su rival tendrá que pensar además de estas variantes, si tiene un rebote lateral, dos paredes o si "muere" después de algunos de los rebotes, con lo cual, en el mismo tiempo tendrán varias opciones más para analizar. Muchas veces, le habrá pasado a usted también, que ante alguna duda, su respuesta no es la mejor o definitivamente perdemos el punto.

### PRESIONAR MEDIANTE LA CREACIÓN DE HUECOS

Algunas veces, gracias a la buena recuperación de los rivales, nos es difícil "desmantelar" o desarmar la defensa del contrario. Trate, una vez que jugo un tiro "al

rincón" que su próxima volea vaya al medio, pero para que llegue el compañero, de esta forma encontrarán de nuevo otro hueco para seguir haciendo mover al rival (ver figura 4 – foto 3).

### PRESIONAR CON LA "INTENSIDAD" EN EL JUEGO

La intensidad en el juego, es concretamente la "activación" en sus movimientos, o sea la aceleración que le pueda imprimir al desplazamiento (no a los golpes) (por eso decimos...piernas rápidas...brazos lentos). El objetivo en los puntos importantes, será moverse antes del mismo, levantar pulsaciones,

para poder moverse más rápido y con mas "explosión" para llegar antes a la zona del golpe.

Con unos pequeños saltitos antes del punto, acompañando al compañero de atrás hacia adelante cuando el golpea, moverse constantemente, le dará es activación deseada, para actuar con mayor intensidad y ser mas agresivo. El rival, muchas veces se verá presionado por esa actitud de ustedes. Vean en los profesionales, esa intensidad en los puntos mas importantes de cada juego. Practíquelo y verá los resultados. ■

JORGE NICOLINI



FOTO 3