

Cómo jugar sin bola

con Carolina Navarro



En las imágenes podemos ver las diferentes posiciones que debemos tomar dentro de la pista cuando no estamos en contacto con la bola:

- 1 En el fondo de la pista, esperando la salida de globo de nuestra compañera/o.
- 2 Cerca de la red, observando la dirección de la volea de nuestra compañera/o.
- 3 Pegada a la red, después de la bandeja de nuestra compañera/o, cerrando el posible paralelo.

Como todos sabemos, táctica más antigua en este deporte radica en cargar todo el juego sobre un padelista: "la nevera", ya sea porque éste es el más flojo, está más nervioso o simplemente es el que mas nos conviene para nuestro tipo de juego.

A PESAR DE ELLO, MUCHAS VECES OCURRE QUE ÉSTE JUGADOR COMIENZA a entrar en ritmo y no pierde una bola; en cambio, el compañero, quien únicamente estaba asistiendo al juego, la tira fuera cada vez que le toca golpear.

Lo que realmente sucede en estos casos, es que el primer jugador está muy concentrado en el partido porque no tiene tiempo para hacer otra cosa; por el contrario el segundo, además de estar fastidiado por no recibir juego, se siente con la obligación de que cuando por fin toque una bola **debe conseguir hacer algo**.

Los buenos jugadores, entrenan mucho este tipo de situaciones para que esto no suceda, siendo conscientes de que necesitan aprender a jugar sin la pelota, para provocar tener más incidencia en el juego.

Desde un principio, debemos saber que no tenemos la obligación de ganar el punto cada vez que tocamos la pelota, pero que sí podremos ayudar de otra manera:

- Cómo ayudamos a nuestro compañero:
- Estimulándolo.
 - Indicándole todo el tiempo la posición de nuestros rivales.



LOS CONSEJOS DE CAROLINA NAVARRO

- Lo más importante cuando no te juegan mucho es estar con la misma activación o atento a como si te estuvieran jugando siempre, pendiente del juego de la bola, de tu compañera y de los contrarios.
 - Estar muy atenta siempre como si la bola te fuera a ti.
 - Mantener la activación aunque no te jueguen la bola, moviendo los pies siempre mientras la bola este en juego.
 - No acelerarse cuando toques una bola, y NO tratar de ganarla a la primera, cometerás un error y perderás la confianza.
 - Estar muy atenta a lo que hace tu compañera, para seguir el juego.
 - Estar atenta a la posición de tus rivales para poder indicárselo a tu compañera.

- Moviéndonos y acompañando la jugada para poder entrar en el partido.
- Ayudando a nuestra pareja "robando" algunas bolas que vengan por el centro.
- Hacerlo jugar paralelo para recibir más juego.

Hay grandes jugadores que debido a su estilo de juego entran mucho menos en juego que sus compañeros. Ya sea esto, porque son más agresivos en sus tiros, le pegan fuerte de arriba o porque son muy peligrosos por su gran variedad de jugadas.

Un caso conocido es el de la jugadora Carolina Navarro que con todas sus compañeras ha vivido una situación de este tipo. Y en el caso del pádel femenino, en donde la potencia no es una de las características principales de juego, Carolina es considerada una de las jugadoras más agresivas del mundo.

En definitiva, lo importante en este caso es mantener la cal-

“DEBEMOS SABER QUE NO TENEMOS LA OBLIGACIÓN DE GANAR EL PUNTO CADA VEZ QUE TOCAMOS LA PELOTA”

ma, acompañar siempre la jugada en movimiento y esperar el momento justo para **robar una bola** del compañero y sorprender así a los rivales. Aunque, sobre todo, es necesario ser "humilde" y no creernos que no recibimos juego porque somos "buenísimos", pues, tal vez, en el próximo partido la historia puede cambiar. n

MÁXIMO CASTELLOTE

