

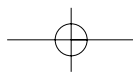
*Técnica*

CON MÁXIMO CASTELLOTE

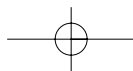
# Qué es y para que sirve un cambio de ritmo



con Almudena Marchena







# En Técnica

Muchas veces en el pádel oímos hablar de “cambio de ritmo” ¿pero qué significa? Y ¿para qué lo usamos?. El significado es, realizar un tiro a una velocidad diferente de la que venimos empleando en esa misma jugada, y lo que se busca con esto, es sorprender al jugador rival con una bola que no espera.

## SI TENEMOS EN CUENTA QUE UNA BOLA DE PÁDEL

PESA alrededor de 60 gramos, y que de acuerdo a nuestro golpe podemos hacer que llegue al rival con un peso de 20, 30 ó 40 kilos, imaginemos la variedad de “respuestas” que tendrá que tener éste para poder controlar bien esa bola.

La idea es ejecutar un golpe que el contrario no espere en ese momento del juego y que lo haga jugar de forma errada.

Por eso, una de las cosas más importantes en el pádel, es el saber jugar a un ritmo de juego que nos sea cómodo, y estar bien atentos, para que a la primera oportunidad que se nos presente, poder sacar algún tiro sorpresivo que nos permita pasar a tomar el control del punto.

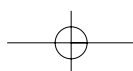
Esto no quiere decir que se tenga que realizar esto para ganar el punto en una sola jugada, ya que lo importante aquí va a ser poner en apuros al rival, para que la jugada se nos torne favorable y podamos conseguir ganar el punto.

Los cambios de ritmo, no significan arriesgar tiros imposibles o tomar demasiados riesgos innecesarios. Por el contrario, se trata de estar jugando a nuestra velocidad normal de juego, y de pronto cambiar la velocidad de nuestro tiro, que puede ser o más rápida o más lenta.

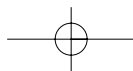
“El cambio de ritmo no tiene que ser siempre hacia una velocidad mayor, ya



Con los cambios de ritmo, debemos de estar jugando a nuestra velocidad normal de juego, y de pronto cambiar la velocidad de nuestro tiro, que puede ser o más rápida o más lenta, para intentar sorprender a nuestro adversario.







## CAMBIOS DE RITMOS



*La Técnica*



que por el contrario, se puede sorprender mucho al rival cambiando hacia una velocidad más lenta”.

### EJEMPLOS

Si nos encontramos jugando lento desde el fondo de la pista, la sorpresa podrá ser aumentar la velocidad de nuestro tiro en dirección del cuerpo de nuestro rival, ya que se encuentra jugando tranquilo y un poco “relajado” ante nuestras bolas lentas, y cuando reciba una bola a gran velocidad, no estará preparado ni con la tensión necesaria para responderla correctamente.

Lo mismo ocurre cuando nos encontramos jugando tiros fuertes y de pronto sorprendemos con una bola lenta con ángulo o hacia los pies de uno de los jugadores que se encuentran en la red. Esto provocará que la tensión que tiene el jugador al estar recibiendo bolas “pesadas”, le quite un poco de reacción para llegar bien a esa bola más ligera.

En caso de estar atacando con bolas profundas y agresivas, provocará una preparación con mucha más tensión en el defensor, por lo que una bola más corta o más lenta puede hacer que al golpear no consiga controlar su tiro.

Otro ejemplo se puede dar en el servicio, cuando acostumbramos al restador a bolas rasantes y pesadas en nuestro primer saque. En ese caso

una buena sorpresa para él, puede ser recibir una bola más lenta entre la T y su cuerpo, que lo sorprenderá seguramente ya que esperaba más retrasado un primer saque más duro.

Como vemos, son muchos los ejemplos que tenemos de cambios de ritmo, por lo que no tengan dudas que si los ponen en práctica obtendrán buenos resultados.

Para finalizar, recordarles que si jugamos todo el tiempo a una misma velocidad, no solo estaremos jugando sin “sorpresa”, sino que además estaremos entrenando a nuestro rival.

Uno de los secretos de este deporte es saber manejar las direcciones y velocidades de nuestros tiros, por lo que no se concentren solamente en tener unos golpes perfectos, ya que con unas pocas cosas bien hechas, podemos ser grandes jugadores. ■

“UNA DE LAS COSAS MAS IMPORTANTES EN EL PÁDEL, ES EL SABER JUGAR A UN RITMO DE JUEGO QUE NOS SEA CÓMODO”

MÁXIMO CASTELLOTE

Maxi Castellote, junto a Almudena Marchena, Marta Ruiz y Juani Mieres, que han participado en este reportaje.

