

top padel clase teórica

MEJORAR LA FORMA DE APRENDER



Foto 1

MEJORAR LA FORMA DE APRENDER

Como todos saben, el aprendizaje tiene una serie de elementos que es bueno conocer para hacer más fácil el camino hacia la mejora.

La curva del aprendizaje

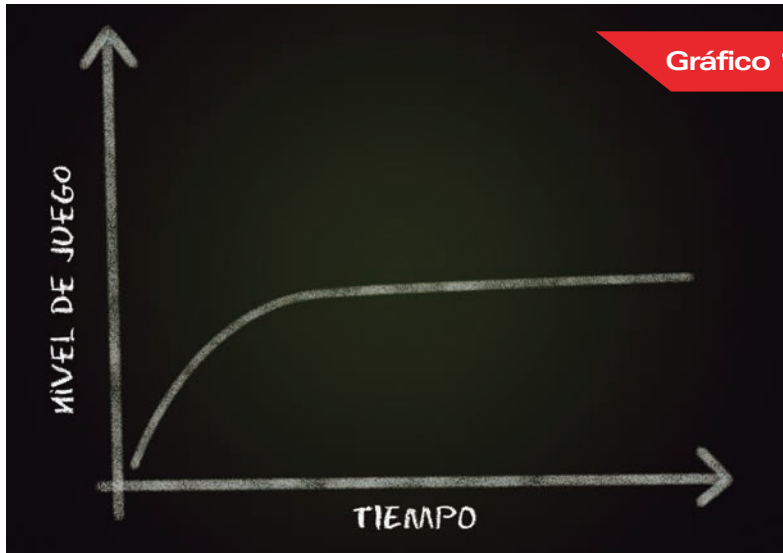
En el gráfico 1 vemos claramente como un jugador, que no entrena ni toma clases entra en "una meseta" en su nivel de juego, vemos claramente que en el tiempo mantiene su mismo nivel (*ver gráfico 1*). Cuando comienza en la etapa de tomar clases o entrenar con mayor frecuencia, vemos como el nivel de juego, contrariamente

a lo que imagina el jugador, en un primer momento, decrece. Esto le ocurrirá durante un tiempo, ya que "no le sale lo que hacia antes, ni lo que tiene que hacer", por ello, ese es un momento de crisis. Es muy bueno que el jugador lo tenga en cuenta, ya que no es un buen momento para competir ni apuntarse en torneos.



por Jorge Nicolini

Profesor de pádel desde 1983. Profesional desde 1984.
Presentador del programa de televisión "Pádel para Todos".



Pero verán como a partir de superada esa crisis, el nivel del jugador comienza a elevarse, contra la curva superpuesta del jugador que prefiere no tomar clases (ver gráfico 2).

La información en sedimentos

Muchas veces cuando aprendemos, la ansiedad nos juega en contra y pretendemos que todo llegue en el acto mismo del momento del aprendizaje.

Por ello, tendremos que entender que la forma de adquirir los conocimientos, no es "monolítica" sino "sedimentaria", con el tiempo las nuevas incorporaciones se irán acomodando en su respectivo lugar.

El ejemplo más común es cuando un jugador realiza una pretemporada, todas esas horas de práctica e información, irán sedimentando con el transcurso del tiempo, y quizás en un tiempo de



3 a 6 meses, esas nuevas practicas estén a la hora de responder en forma más rápida e "intuitiva" en un partido.

Esto nos lleva a entender una cosa muy importante, que esa forma de "estratos" copia los errores del pasado, con lo cual, aquí aparece en forma teórica, la importancia de aprender en forma correcta, ya que, cada nueva información, como decíamos, "copiará" sobre el error antiguo, siendo cada día más difícil erradicar dicho defecto.

La importancia de las escuelas

De lo que dijimos anteriormente, lo más importante es la base que aprenden los chavales, como así también los principiantes en las escuelas de pádel, ya que esa será "la plataforma de lanzamiento" de toda su estructura de juego.

Esta estimado que un jugador de alta competencia, llega a la élite del deporte en aproximadamente 1.000 horas de juego, es por ello la

Foto 2



Foto 3



Foto 4



top pádel clase teórica

MEJORAR LA FORMA DE APRENDER

importancia de la primera etapa, para consolidar la base a la que hicimos referencia.

La práctica, repetir, repetir y repetir

A día de hoy, en el pádel, la única forma de mejorar es con esta fórmula.

La importancia de la práctica de ejercicios frecuentes en el deporte, es lo más importante. En estos tiempos, en muchos deportes, hasta la preparación física se realiza en la propia pista o lugar de juego, para, precisamente repetir con las distancias y en los espacios de juego (ver foto 1).

Por ello, también encontramos muchos jugadores, que a simple vista no tienen una técnica muy depurada, pero la gran cantidad de horas de práctica lo hacen un jugador "temible".

Los errores técnicos y los tácticos

Diferenciar estas dos formas de equivocarnos nos dará un panorama del juego.

Evidentemente un error técnico, será una cuestión de tiempo superarlo, pero el error táctico, sino se revisa, difícilmente podremos solucionarlo y lo llevaremos toda la vida.

Por eso la importancia de practicar jugadas reales que sucedan en los partidos hará eliminar toda posibilidad de error táctico.

La práctica para mejorar aspectos tácticos

Como vemos en las imágenes, mediante ejercicios podremos fortalecer las acciones tácticas. Muchas veces, si recuerdan alguna jugada de mucha reacción habrán pensado como hicieron ese tiro, evidentemente la práctica realizada durante los entrenamientos o clases, hicieron que resuelva rápidamente, prácticamente sin pensar. Para ello, con algunos ejercicios elementales, podrán resolver rápidamente la situación



Foto 5

“La práctica de ejercicios frecuentes en el deporte, es lo más importante”

Trabajo del “semáforo” para acostumbrarnos a tirar globos desde la última parte de la pista (ver foto 2) o bien pelotas de contragolpe cuando quedan delante nuestro (ver foto 3), bandejas profundas cuando la bola nos encuentra parados en la “T” (ver foto 4) o cruzadas cuando tenemos ángulo y estamos más cerca de la red (ver foto 5). Voleas al medio de la pista cuando tenemos la bola por debajo del nivel de la red (ver foto 6) o bien voleas generando ángulos cuando la tenemos por encima del nivel de la red (ver foto 7).

Estos ejercicios tan simples, harán “fijar” las jugadas básicas desde lo “táctico” durante todo el partido.

Lo único que les quedará es sólo “jugar”

Para tener una idea, aproximadamente los puntos a nivel competitivo solo están durando de promedio cerca de 15

segundos, con lo cual, queda claro que no habrá mucho tiempo para pensar. La idea es llevar un repertorio básico con el entrenamiento previo y a partir de ahí, tendrán las herramientas para resolver los problemas.

Recuerden que no deberán pensar en ganar, sino en realizar todas las acciones lo mejor posible, que eso seguramente les dará la victoria.



Foto 6



Foto 7