

33

CONSEJOS PARA UN PARTIDO



Foto 1

Los partidos siempre tienen momentos más o menos tensos, pero si estamos preparados mentalmente para ellos, y podemos seguir estos consejos, se nos harán un poco más cuesta abajo.

- 1** Aliente a su compañero todo el tiempo. El mejor momento para apoyarlo es cuando la esta pasando mal o cometiendo errores. Sea positivo con los comentarios. No haga gestos de disconformidad. Busque contacto con palmadas por ejemplo.
- 2** Cuando no salen bien las cosas, intenten distintas variantes, no se queden sin opciones. Las grandes parejas nunca pierden, sólo se quedan sin tiempo para encontrar la respuesta ideal.

- 3** Use una táctica básica y tenga una alternativa en caso que no funcione. Podrá darle de 5 a 7 juegos para ver si le da resultado. En caso contrario tendrá tiempo para revertirla.
- 4** Deje los errores de lado. Cuando pierda los puntos no se quede en ese error, trate de pensar porque sucedieron y soluciónelo. No quede enredado en los puntos malos.



por Jorge Nicolini

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



5 A partir del 30 iguales, no use más su segundo saque. Sólo use un primero más lento. Sino su rival, una vez que erró el primer servicio, seguramente hará un tiro más agresivo.

6 Después de una gran jugada puede venir un gran error. Por ello, cuando gane un punto importante, no se relaje y juegue el próximo con buena intensidad.

7 Seguramente juegan bien los partidos difíciles y mal partidos ganables. Por eso, muévase mucho, manténgase con saltitos constantes, aumente sus pulsaciones levemente, juegue con mayor intensidad los partidos fáciles.

8 Cuando aumenta la presión sean más agresivos. Ocurre que lo más frecuente es volverse conservador en momentos de tensión, por eso, en puntos importantes sea agresivo, se arrepentirá por hacer un golpe defensivo pero nunca de uno más agresivo.

9 Cuando saquen, propongan la acción y sean agresivos. Cuando devuelvan castiguen al rival metiendo muchas bolas en juego. Trate de ganar rápido y de perder lento, con esta consigna tratan de hacer cortos los juegos de saque y largos los de devolución

10 Use el humor para romper tensiones. A veces, una broma entre compañeros puede cortar la tensión de algún momento complicado del partido. Juegue, suéltese y diviértase, que más allá de todo está jugando. Cuando hay sonrisa hay control.

11 Para el saque use variantes, pero insista más por el medio. Desde ese lugar tendrá menor ángulo el rival y podrán recibir la bola más cómoda.

12 Cuando sacan y llegan a la red, si están cómodos, hagan un golpe bien agresivo, de esa forma pondrán a los rivales en una posición incómoda desde el primer momento.

13 Use el globo cuando está cómodo. Un error muy frecuente es usar el globo cuando se encuentran en una posición muy incómoda, seguramente su tiro será malo o corto. Por ello tire el globo cuando este bien parado.

14 Juegue sus tiros lejos de la red. En caso de realizar un tiro rasante, el próximo

"levante la mira" ya que es muy probable que después de esa jugada de suerte, tener un error. El mal jugador piensa *¡que buen tiro!*, el buen jugador dice: *¡casi la pierdo!*

15 Haga una buena entrada en calor y comience el partido con todo. Tenga un plan de juego, sea ordenado y no haga jugadas raras que no practicó en los entrenamientos, esto le dará buena proporción de tiros buenos y malos.

16 Cuando no salen sus mejores tiros, no se quede sin opciones, juegue más cruzado, pase la bola más alta lejos de la red, juegue, si puede, algunos tiros paralelo, así cambia el juego a su compañero. No insista en jugadas difíciles, haga las más fáciles y las que tienen practicadas.

17 Si ganó un set jugando de una forma, no cambie, mantenga su estrategia. No quiera ganar más rápido, que es lo común, haciendo jugadas más difíciles, el que tiene que cambiar es el rival.

18 Recuerde que cuando ganan un partido, en realidad sus rivales perdieron el 80% de los tiros y solo ganaron el 20%. Por eso, primero trate de crear dudas y problemas en el rival, de esa manera ganará muchos puntos.

19 Después de ganar un set importante, pierde rápidamente el siguiente. La razón es que bajo mucho su ritmo cardiaco, relajándose y jugando sin tanta intensidad. Por ello, tras ganar un set o un juego importante, muévase mucho y mantenga las pulsaciones altas.

20 Si juega contra un amigo, prepárese antes del partido mentalmente, juegue con todo, no baje la intensidad en los puntos ya que es probable que no juegue bien. Muévase mucho y juegue al 100%.

21 En todos los partidos hay presión, por eso si tiene contratiempos, trate tranquilamente de resolverlos, la frase es "amo los problemas".

22 Si considera que en un partido son mejores que sus rivales, haga las jugadas lógicas, que seguramente "por lógica" ganarán.

23 Si considera que en un partido sus rivales son mejores que nosotros, trate de arriesgar un poco más, ya que sino, por lógica perderán.



Consejo 13



top padel clase teórica

33 CONSEJOS PARA UN PARTIDO

Consejo 25



Consejo 27



24 Entre punto y punto, realice el método de los 16 segundos:

- ▶ 4 segundos para encontrarse con su compañero,
- ▶ 4 segundos para hablar de lo que paso,
- ▶ 4 segundos para hablar de lo que van a hacer,
- ▶ 4 segundos para prepararse para jugar.

25 Entre punto y punto, caminen juntos, acérquese a su compañero, den la imagen de equipo en todo momento.

26 Use un plan en sus partidos, es preferible un "mal plan" a un "no plan". Si se da cuenta que no es el camino será muy válido, ahí sabrá que tiene que cambiar.

27 En los saques, avise a su compañero donde lo hará, podrá tener algún código, por ejemplo:

- ▶ 1 al medio.
- ▶ 2 al cuerpo.
- ▶ 3 a la pared lateral.

Consejo 29



Consejo 28



28 Cuando saque propongan la acción, sean ustedes los que tomen el ataque y la iniciativa, traten de "llevarse por delante a los rivales".

29 Cuando devuelva, castiguen. ¿Cómo? metiendo la bola en juego, haga trabajar a sus rivales.

30 El primer punto (el 15) vale doble. Nadie le da mucha importancia, porque piensan que tienen tiempo para recuperarlo. Juegue con mucha intensidad ese punto.

31 Trate de llegar "a 30" primero, de esta forma el rival estará presionado desde ese momento.

32 Si está "40 iguales" y se siente confiado con su compañero, vaya a buscar el punto.

33 Si está "40 iguales" y no está a gusto con su juego en ese momento, castigue metiendo bolas, no intente jugadas de riesgo.