

top padel clase teórica

TRES CONCEPTOS MUY USADOS

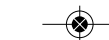


Foto 1

CONCEPTOS MUY USADOS

Hablaremos en este reportaje de algunos aspectos que marcan tendencia en el deporte.

Los profesionales son los que dictan el camino y los profesores lo trasladamos rápidamente a los sistemas de entrenamientos y clases. Aquí veremos tres aspectos que se han modificado en este último tiempo, para un mejor desarrollo del juego. Estos son, la teoría del centro, el concepto del remate y la mayor velocidad en los giros.



por Jorge Nicolini

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



Foto 2

La teoría del centro

Cada día más efectiva

"Educar" jugadores que jueguen cruzado siempre por el medio de la pista, cada día dará más rédito en este próximo tiempo. Todo tiro que pase por ahí desde el fondo, irá directamente al medio de los dos jugadores, pasando por el lugar de la red más bajo, y siendo la dirección por donde podrá generar más potencia, sin problemas de rebotes muy grandes, para que nos entren en segunda fase quedando la bola siempre cerca de las paredes.

Para armar puntos en el ataque

La teoría del centro esta demostrada en este ultimo año y quedo más muy claro que después de dos o tres voleas directamente al medio de los dos jugadores comienzan a abrirse espacios a los costados (ver foto 1).



El motivo de abrir el punto

Cuando el jugador se encuentra con varias bolas sobre el medio, desde ahí lo ideal es que responda nuevamente al medio o de globo. Lo que ocurre, es que después de varios tiros al medio el jugador en el fondo de pista, busca una opción distinta, que es "su perdición" ya que, o bien abre los ángulos, o bien saca un globo de mala calidad, con el agravante, en el primer caso, que ambos jugadores se encuentran en el medio de la pista, entregando los dos rincones (ver foto 2).

Por ello, otro punto a trabajar es **la volea a dos paredes a media velocidad**, que, sin dudas, generará un tiro muy incómodo del rival.

El concepto del remate

Durante este año vimos un cambio importante en la ejecución de los remates, si bien es el golpe más atractivo, el remate sacándola por 3, hasta el ultimo año, entre el 70% y 80% de los tiros eran ganados por el ejecutor. Como siempre decimos, ante las nuevas jugadas, los jugadores las analizan y

obtienen los "antídotos" para ellas. Por eso, durante este último año, siempre hablando de nivel alta competición, sólo el 50% de los tiros que salían de la pista fueron ganados, por lo cual, se convierte en una herramienta menos fiable que antes.

La respuesta

Ante la insistencia de ese golpe, siempre el jugador que recibe el tiro cruzado, sale de la pista y el compañero se acerca por si no sale.

Una opción que tomó el rematador fue, la posibilidad de jugar a baja velocidad cruzado, pero también fue neutralizada por la velocidad en los desplazamientos y de recuperación.

El remate recto

Por lo que decíamos anteriormente, muchos fueron mutando ese tiro y solo lo mantienen aquellos que por su técnica del uso del "liftado" le sigue dando buenos resultados, que son realmente pocos. Por todo esto, el remate en los que



top pádel clase teórica

TRES CONCEPTOS MUY USADOS

interpretaron esta nueva tendencia se empezó a usar de manera recta (también liftada si el jugador lo sabe hacer), pero por el camino más corto y tomando altura si fuera posible por la técnica y su efecto.

La velocidad de los giros

Sin dudas el deporte evoluciona fundamentalmente en la velocidad del juego. Con ello, si comparamos los últimos 10 años, notaremos que el trabajo físico también fue adaptándose a estos requerimientos y obviamente acompañándolo.

La velocidad en todos los golpes por arriba son los que hacen más daño.

El uso de esa velocidad esta sin dudas limitada por las cortas dimensiones de la pista, donde el único lugar de mayor distancia es la diagonal.

Esto nos muestra claramente, que dicha velocidad se va a generar en los tiros al vértice.

La respuesta: el giro más rápido

Para contrarrestar esta jugada, deberemos trabajar en el giro, ya que la bola nos vendrá a los pies, cruzada y rebotará en el vértice, engañando o sorprendiéndonos con el rebote. El desplazamiento, por el momento para resolverlo es el giro, pero a una gran velocidad.

El juego de los "cuartos"

En la práctica, el jugador gira con pasos pequeños laterales hasta ponerse de espaldas a la pista, girando media vuelta (ver foto 3). Lo más rápido posible, la frente siempre mirando a la bola (para los chicos el "casco de minero"). Una vez en ese lugar, si la bola abre, continuará con el "cuarto de giro" que falta para el perfil ideal (ver foto 4). Por el contrario, si vuelve a cerrar, recuperará un cuarto de giro para quedar de perfil en el otro sentido (ver foto 5). Lo más importante, después de mecanizarlo, tanto con la bola como en la práctica en la preparación física, será la velocidad a desarrollar, para lograr el mejor contacto.

"El pádel está en constante evolución, los jugadores profesionales marcan el camino y los profesores lo adaptamos rápidamente a los sistemas entrenamientos y clases"

Foto 3



Foto 4



Foto 5

