

top padel clase teórica

LA INTENSIDAD EN UN PARTIDO



LA INTENSIDAD EN UN PARTIDO

Muchas veces, en un partido parejo, la definición no solo pasa por lo técnico, táctico o físico. Hay un factor además muy importante, que es la intensidad. Aquella pareja que "imponga su ritmo ideal" en el juego es más probable que obtenga un mejor resultado. Veremos varias circunstancias donde quedan claras estas diferencias.



por Jorge Nicolini

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



¿Qué ocurre realmente cuando se "aplica la nevera a un jugador?"

Vamos a analizar. Cada jugador, tiene una intensidad "promedio" al competir, es decir, que juegan más activados o menos activados. Esto no quiere decir que uno u otro pueden jugar mejor o peor, solamente que cada uno juega mejor en un ritmo que en otro.

Es muy claro cuando vemos un partido, que algunos juegan con mayores pulsaciones que el rival o hasta el propio compañero. En el pádel, generalmente ese Estado de Performance Ideal (EPI) está en el orden de las 140 a 160 pulsaciones. Como decíamos, un ejemplo en el pádel profesional es la diferencia entre un jugador como Reca y Lamperti, donde cada uno tiene un régimen distinto donde se sienten más cómodos y al mismo tiempo son más efectivos. Para aquellos que no sigan el pádel profesional, verán claramente esta diferencia en el tenis entre Del Potro y Nadal.

Volviendo al principio, ¿qué se logra con "congelar" a uno de los rivales? Evidentemente bajarlo en sus pulsaciones ideales de juego a quienes vean más activos, y a aquellos, que se les nota más calmados, tratar de hiperactivarlos mediante muchos tiros seguidos y así podrán lograr una situación similar de ventaja. Lo ideal es identificar si sus rivales juegan muy activados, en ese caso, sacarle del partido será importante, como aquellos que juegan más planchados, tratar de moverlos y que se salgan de su intensidad ideal.

Resumiendo, sacar al contrario de su estado ideal, será una ventaja más.

Conocer nuestro ritmo ideal

Seguramente si compite, habrá notado cuando juega sus mejores puntos. Trate de repetir ese ritmo ideal.

Para mantener su estado ideal de rendimiento en competición, obviamente deberemos conocernos a nosotros mismos y a nuestro compañero, saber cuando están muy apresurados o cuando se "planchan", para tranquilizarse o bien activarse. Por ello, si en uno de los casos, no recibe el juego y está bajando de su estado ideal, manténgase jugando sin la pelota, baje y suba con su compañero, trate de estar en movimiento, no se "aplaste", muévase entre punto y punto, si cambia de lado, antes de empezar, actívese con pequeños saltos. En resumen, suba las pulsaciones mediante alguna de estas formas mecánicas.

Si por el contrario le están jugando muchos tiros seguidos y lo hiperactivan y se siente torpe, incomodo y seguramente, con muchas pulsaciones, trate de jugar paralelo, deje pasar los globos, no intente golpear exigido, utilice el tiempo total entre puntos y en los cambios de lado. La idea es ganar tiempo y así lograr que bajen sus pulsaciones hasta su estado ideal.

Aunque no lo crean, jugar en su régimen ideal, llega a ser definitorio en partidos muy parejos. Una de las cosas que lo definen es el mejor uso de la estrategia por un lado y la otra es quien impone su estado ideal sobre los rivales.



¿Qué ocurre en un equipo de pádel?

Es común que compañeros de un equipo tengan distinta intensidad en el juego. Uno puede ser muy agresivo y estar en movimiento todo el tiempo y su compañero todo lo contrario. Esto, en verdad es muy importante. Según dice nuestro psicólogo experto, no hay nada más desparejo que una pareja de pádel, de ahí que lo nombremos equipo. Algo elemental, es que sean complementarios, y con respecto a la intensidad en el juego, hasta esto, que cada uno sea distinto, estaría muy bien. Dos jugadores hiperactivados o ambos muy "planchados", no siempre sería un buen equipo. La gran habilidad es que ambos lo tengan claro y que se comuniquen a la hora de alguna jugada distinta. Un ejemplo, es cuando uno decide ir a la red y el otro se queda en el fondo, está claro quien es el que va y quién es el que se queda. Por ello, deberán entenderse y hacer las acciones en conjunto. Es obvio, que



top padel clase teórica

LA INTENSIDAD EN UN PARTIDO



quedaran espacios vacíos y no estarán coordinados y es probable algún error.

Lo mismo ocurre en los cambios de lado, si los hay en su partido, uno probablemente se sentará y el compañero estará dentro de la pista. La idea es que estén juntos, aunque sea uno sentado y el otro cerca en movimiento.

Deberán tener clara la táctica a usar, cuando subir, cuando replegarse, pero ante todo conocerse hasta poder pensar lo mismo en cada jugada, más allá de la activación de cada uno.

Cuidado, punto importante

Muchas veces llegamos a puntos importantes dentro de un juego, set y obviamente en la definición del partido.

Es importante entender que continuamente experimentamos distintas sensaciones y el miedo no escapa a ello. Llegar a un punto de definición, sobretodo en un final muy apretado nos genera dichas sensaciones. Algo muy frecuente, es comenzar a vivir dicho final antes del punto. Querer que pase rápido y pensar en lo que viene después de dicho punto, no hace más que generar ansiedad y esto conlleva a apurarse, la intensidad aquí será mucho mayor, inclusive que su ritmo ideal. Las pulsaciones se aceleran y los movimientos se hacen más rápidos. Desde lo táctico, se pretende terminar el punto lo antes posible. Si tiene el saque, hasta es frecuente botar la pelota menos veces, ir rápido al lugar del saque o como decíamos, intentar tiros agresivos antes de tiempo.

Es cierto que en los puntos importantes hay que ser agresivos, salir a buscarlo, no esperar a que las cosas ocurran, sino ser nosotros los que dicemos nuestro futuro.

Por ello en esta situación, respire tranquilo, no se apresure, mantenga sus rituales, recuerde que es probable acelerarse, por ello, haga todo con calma, camine con su compañero, tomen la decisión de lo que van a hacer, juegue solo el punto que tienen por delante, no se anticipe a lo que vendrá, disfrute del momento y sólo juegue, que dicho punto, es muy probable, que venga a su favor.

¿Cómo juega un partido bueno y uno malo?

No hay ninguna duda que seguramente experimentamos estas sensaciones, un partido contra un rival muy bueno, seguramente lo

juega muy bien (aunque pierda) y un partido contra rivales inferiores, lo juega mal (aunque gane). ¿Dónde radica la diferencia? No hay ninguna duda, en la intensidad en el juego.

En el primer caso, los rivales son muy buenos, y ustedes están motivados, preocupados, con ganas de dar la sorpresa y todo esto hace que su intensidad sea mayor y llegue a pelotas que jamás lo había hecho, seguramente se sienten rápidos y que todo es posible. En cambio, si los rivales son de inferior nivel, el partido es probable que sea entrecortado, con puntos muy cortos y eso es probable que le baje su intensidad.

¿Cuál es la solución? Como dijimos al principio, deberá tratar de estar en su régimen ideal, si el partido es trabado, puntos rápidos, poco peloteo, deberá estar en movimiento constante, manténgase activado, haga pequeños saltos en el lugar y juegue sin la pelota, es decir, muévase con su compañero aunque no golpee. Lo primordial además de esta actitud también será preparar el partido mentalmente sabiendo que esto le ocurrirá. Cuanto más sepa de cada situación, más ventaja tendrá sobre el rival.

“Es muy importante conocerse bien cada uno para poder jugar en su régimen ideal, donde su rendimiento sea mejor”