



Técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

De izquierda a derecha: Javier Ezquerro, Majo Sánchez Alayeto, Maxi Castellote y Mapi Sánchez Alayeto.



La coordinación



Para esta nota en particular le pedí la colaboración a mi amigo "Amadeo", gran preparador físico, que nos va a ayudar con sus conocimientos del tema, y como estamos hablando de la vuelta al trabajo, es un momento en el cual es importante trabajar en conjunto la parte física y la técnica.





En Técnica

ESTA VEZ LE TOCA EL TURNO A UNA CUALIDAD FÍSICA

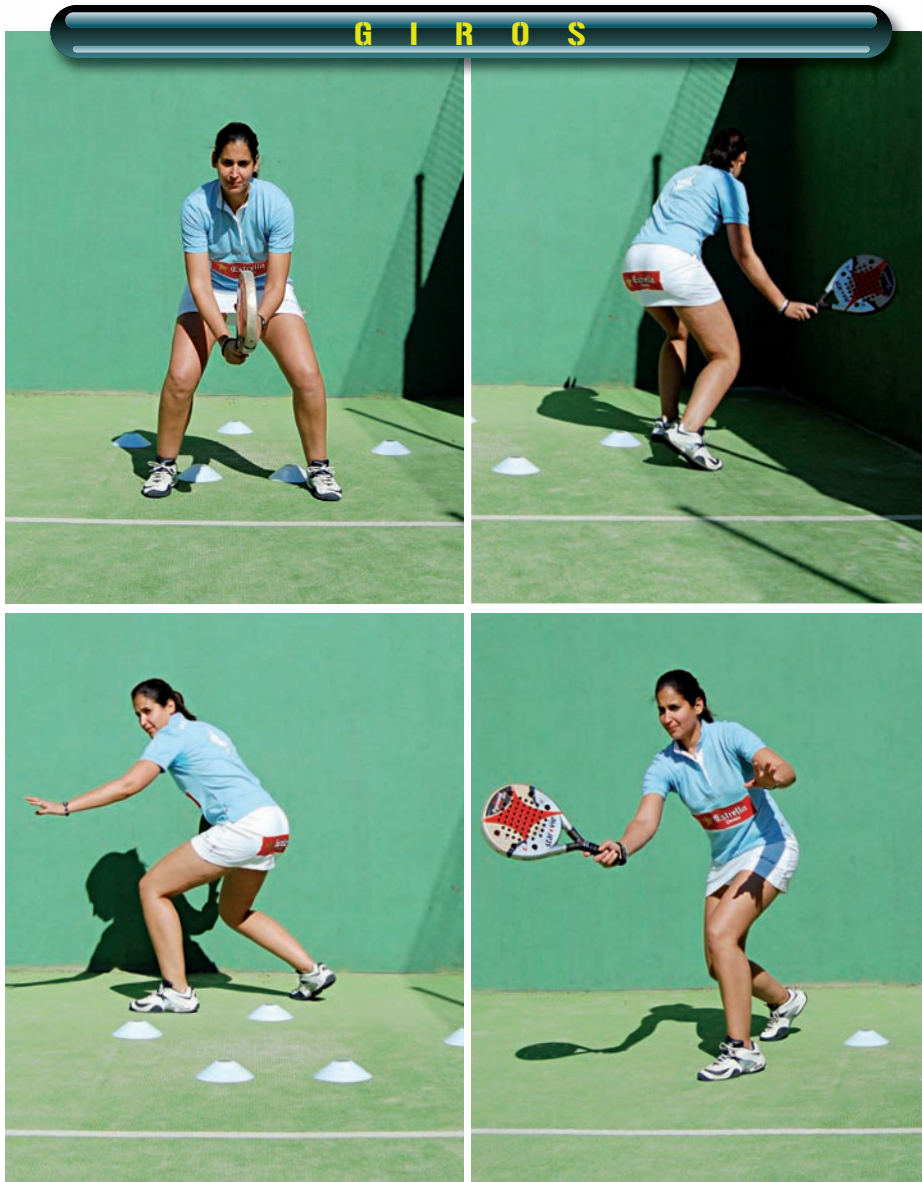
a la que en realidad se le da mucha menos importancia de la que debería tener, y es la **“coordinación”**.

Pues bien, la cualidad mencionada consiste en una aptitud ordenativa de movimientos, determinada por los procesos de orientación y regulación de los mismos. En nuestro deporte, es de suma importancia, ya que podemos mejorar mucho los llamados **“pasos de ajuste”**, y la planificación metodológica a la hora de trabajar esta cualidad, será empezar con ejercicios que vayan de lo fácil a lo difícil, de lo simple a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.

PASOS DE AJUSTE

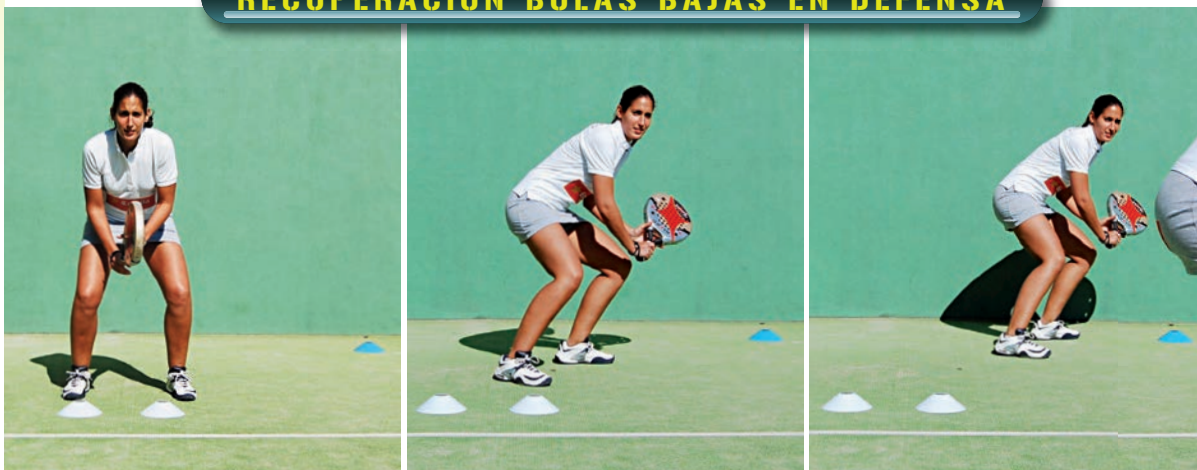
Los llamados “pasos de ajuste” son más que importantes a la hora de llegar bien parados a golpear a la bola, y quien los maneje mejor tendrá más garantías de éxito en su juego.

En los desplazamientos largos, los primeros pasos son generalmente largos, para después ir acortándose



LA COORDINACIÓN

RECUPERACIÓN BOLAS BAJAS EN DEFENSA





LA COORDINACIÓN



PREPARACIÓN Y DESPLAZAMIENTO DE LAS BANDEJAS



a medida que nos vamos acercando a la bola. Hay que recordar que siempre será mejor dar 10 pasos cortos y rápidos antes que 5 largos, y que el último paso será más o menos del ancho de hombros, para obtener una mayor base de sustentación que nos ayudará a llegar más equilibrados a la bola.



COORDINACIÓN

Si un jugador es más coordinado en sus acciones, esto se va a transmitir en un menor gasto energético, producto de una coordinación más fluida, al estar toda la musculatura interviniente más relajada al actuar. Por ello es importante desarrollar al máximo esta capacidad, siguiendo las fases sensibles de su evolución.

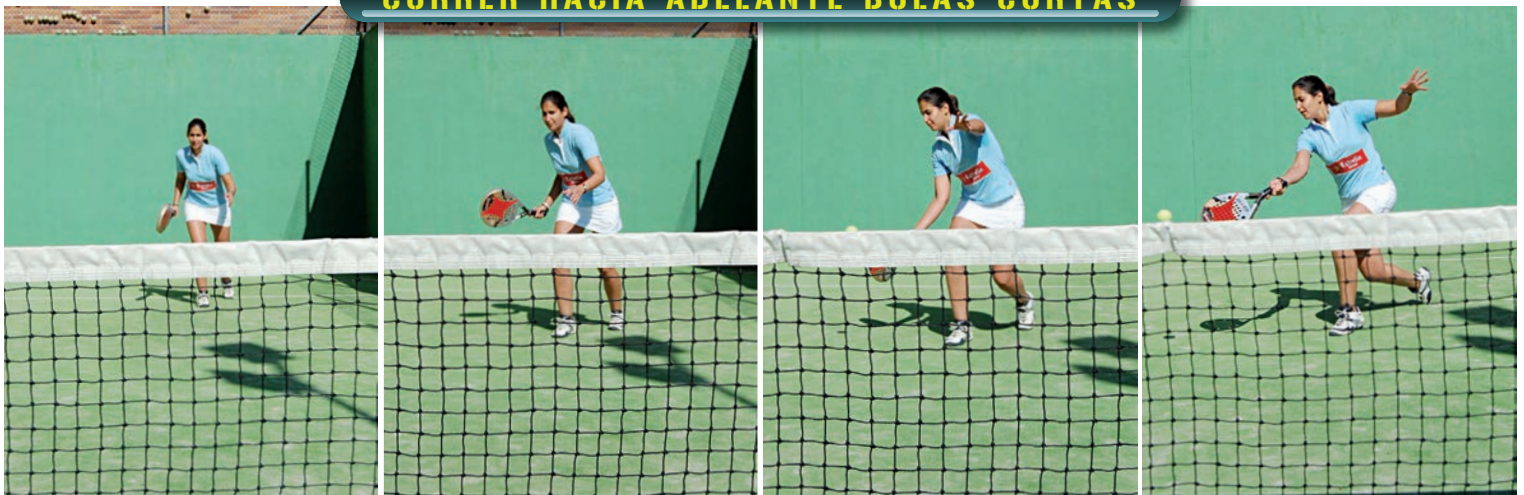
EL ENTRENAMIENTO

Los objetivos del entrenamiento para trabajar la coordinación son los siguientes:

- Respuestas rápidas y racionales.
- Economizar energía muscular.
- Facilitar el aprendizaje de movimientos complejos.
- Aumentar el repertorio de movimientos.
- Aumentar la expresión de dominio de las acciones motoras.
- Aumentar las facultades de: reacción, agilidad, destreza, orientación, equilibrio, control, ejecución y resolución.



CORRER HACIA ADELANTE BOLAS CORTAS





En Técnica

Es durante la pretemporada cuando los jugadores trabajan nuevos gestos técnicos y buscan mejorar lo más posible todas estas cualidades físicas. No significa que no las trabajen durante el año, solo que en esta fase, se trabajan movimientos nuevos o diferentes, para conseguir que los jugadores mejoren sus desplazamientos con menor gasto de energía y así puedan darle más calidad a sus golpes.

Los movimientos que requieren de una muy buena coordinación los detallamos a continuación:

- El giro.
- La recuperación de bolas bajas en defensa.
- La preparación y desplazamiento de las bandejas.
- La bandeja en salto.
- El remate liftado.
- Correr hacia adelante una bola corta.

Por supuesto que hay muchos más movimientos en el pádel que requieren de una buena coordinación, sólo que aquí mencionamos algunos que son los más utilizados.

Espero que de ahora en adelante tengan en cuenta esta cualidad física, que tanto colabora a mejorar nuestro juego. ■

MÁXIMO CASTELLOTE



LA COORDINACIÓN



PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

CURSOS DE MONITORES

- 23, 24 Y 24 DE ABRIL EN "CLUB MASTER PÁDEL" - VALENCIA
- 21, 22 Y 23 DE MAYO EN "CLUB BEAT" - PALMA DE MALLORCA
- 28, 29 Y 30 DE MAYO - MADRID

Contacto:

663987570
cursos@padelalmaximo.com



CLUB MASTER PÁDEL
C/Alameda de San Felipe, 10 - 46100 Sagunto (Valencia)

Valencia 23,24,25 de Abril

curso MONITOR PÁDEL

Jorge Nicolini
Máximo Castellote

Valencia | Box Tennis
info@boxtenis.com | 933 991 972

Madrid | Máximo Castellote
cursos@padelalmaximo.com | 663987570

Información: www.padelalmaximo.com

