



Técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE

mejorar

Amadeo Althaus.



La velocidad

Para concluir con la puesta a punto de los jugadores voy a recurrir nuevamente al "Profe Amadeo", para que nos ayude en este tema.

Conforme se acercan las competiciones, la puesta a punto va afinándose y los trabajos de resistencia van dando paso a los de velocidad y potencia.





El jugador realiza un giro, golpea libremente y corre hacia adelante a buscar una bola que le juega el entrenador.



LA VELOCIDAD

AHORA ES CUANDO EL VOLUMEN DE TRABAJO PIERDE PROTAGONISMO

en detrimento de la intensidad en los entrenamientos.

Ahora las piernas de los jugadores deben ganar velocidad y potencia, pero no sólo las piernas, también lo hará el tren superior de los jugadores.

Pero, ¿por qué? Porque la velocidad tiene diferentes expresiones:

- De desplazamiento.
- Gestual (importantísima, ejemplo: volea, pero muy poco entrenada).

- De reacción.
- De aceleración.
- Latente (aferente-eferente; tiene que ver con el S.N.C. Sistema Nervioso Central).
- Prolongada.

Dicho esto, veo a menudo a algunos entrenadores que dejan el trabajo de la velocidad para la última parte de la sesión o para después del entrenamiento de resistencia. Sepan que es más perjudicial que beneficioso, ya que para mejorar ésta cualidad física, entre otras

cosas, hace falta que el organismo esté "descansado", al igual que cuando entrenamos la coordinación, ya que tiene primordial importancia el S.N.C. (Sistema Nervioso Central).

La velocidad en éste deporte sólo se puede aprender y entrenar mediante ejercicios específicos y no genéricos. Dichos ejercicios específicos han de cumplir las características:

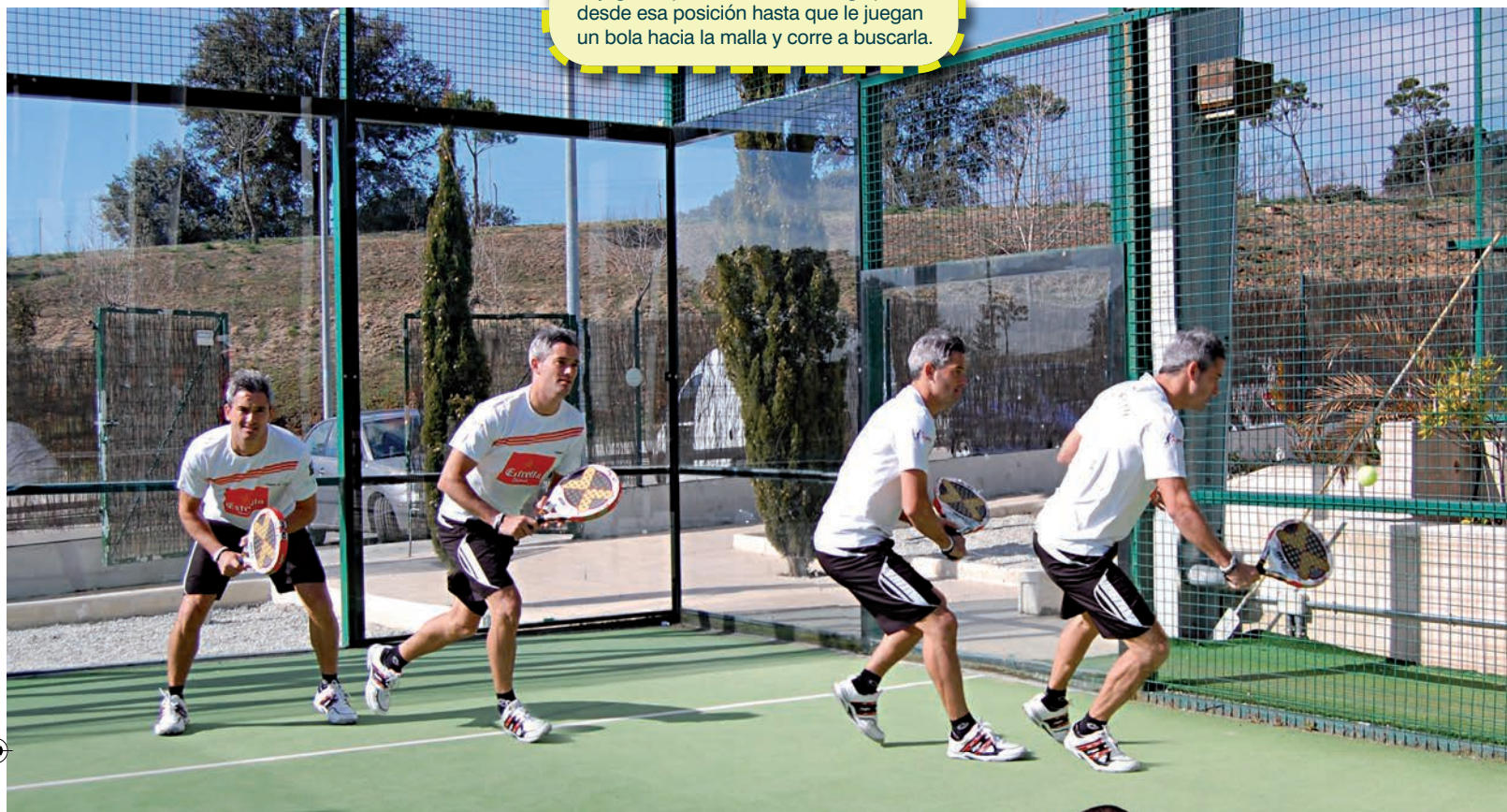




LA VELOCIDAD



El jugador parado en defensa, golpea desde esa posición hasta que le juegan un bola hacia la malla y corre a buscarla.



“UN JUGADOR VELOZ, SERÁ FUERTE,
PERO UNO FUERTE
NO SIEMPRE SERÁ VELOZ”



- Espacio-temporales.
- Dinámicas.
- Energéticas del movimiento competitivo (en parte o por completo).

Volviendo a las diferentes expresiones de la **velocidad**, la que cobrará más importancia será, por encima de la de desplazamiento, la de **reacción**, por la importancia de una salida potente, de 2, ó 3 primeros pasos muy rápidos, ya que la mayoría de los desplazamientos en pádel constarán de 3 a 7 metros de media (ya que la pista mide 10 metros desde la pared de fondo a la red) y es por ésta sencilla razón por la cual el énfasis debe estar puesto en una potente salida hacia la bola, y para ello

es necesario un trabajo anterior de fuerza-potencia del jugador.

EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD DE REACCIÓN

- 1 El jugador ubicado en defensa, debe recuperar una bola baja con poco rebote de derecha o de revés. El entrenador le juega la bola al lugar que quiere y el jugador debe desplazarse, golpear y volver a la posición de salida (15 o 20”).
- 2 El jugador parado en defensa, responde una bola baja de pared y sale corriendo hacia adelante a buscar





En la red

LA VELOCIDAD

una bola corta que le juega el entrenador.

3 El mismo trabajo, pero en lugar de correr una dejada, el jugador debe salir corriendo para recuperar la bola. Luego de un remate de potencia.

4 Desde la misma posición, el entrenador le juega bolas variadas para que el jugador recupere, o bolas cortas, o remates de potencia con diferentes direcciones.

5 El jugador en la red, debe volear de derecha o de revés, de acuerdo a la bola que le juega el entrenador.

6 Desde la misma posición, el entrenador le juega 10 ó 15 bolas seguidas al jugador, solo que estas pueden ser a la volea o para jugar una bandeja.

7 El entrenador le hace una secuencia de 5 series de 3 bolas cada una. Volea, bandeja y una bola corta para que el jugador suba corriendo y realice un tiro de potencia.

8 Repiten las 5 series, solo que ahora son 2 voleas (variadas) y un globo para realizar una bandeja.

Este tipo de trabajos de velocidad deben tener una directa relación con los tiempos reales de juego. Debido a ello, los ejercicios pueden realizarse por tiempo de 15" a 20", o de una cantidad de bolas que respeten estos mismos tiempos. ■

AMADEO ALTHAUS Y
MÁXIMO CASTELLOTE

El jugador se encuentra voleando en la red, hasta que le juegan un globo, corre en busca del mismo, se ubica debajo de la bola y remata liftado por 3 metros.



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 Fernando, 10 - 46100 Sagunto (Valencia)
Valencia 23,24,25 de Abril

curso MONITOR PÁDEL

Jorge Nicolini
Máximo Castellote

Valencia | Box Tennis
info@boxtenis.com | 913 99 1 972
Madrid | Máximo Castellote
cursos@padelalmaximo.com | 663987570

Información: www.padelalmaximo.com

