



Técnica

CON MÁXIMO CASTELLOTE



Pádel masculino VS PÁDEL FEMENINO

Por lo general en todas las notas de pádel se hace referencia al pádel masculino, por eso en esta oportunidad, nos vamos a referir también al pádel de las mujeres. Vamos a profundizar en las diferencias estadísticas que hay con respecto al pádel masculino para lo que nos va a ayudar el preparador físico Amadeo Althaus, y con lo que podremos notar las diferencias que existen en el juego y por consiguiente en la forma de entrenar.





Golpes básicos.



Golpes especiales.



Golpes de definición.

HEMOS OÍDO MUCHAS VECES QUE EL JUEGO DE LAS MUJERES ES MÁS TÉCNICO QUE EL DE LOS HOMBRES,

y lo que se utiliza como argumento para tal afirmación, es que al ser menor la velocidad de juego de las primeras se pueden apreciar mejor los golpes que utilizan.

Esto último es cierto, aunque a pesar de la velocidad de juego de los hombres, no dejan de tener una gran riqueza técnica.

Si hacemos un poco de memoria, cuando hablamos hace un tiempo de la "pirámide de los golpes", veíamos que estadísticamente en el pádel hay:

- **80 % de Golpes Básicos:** derecha, revés, volea, bandeja, globo, bajada de pared.
- **15 % de Golpes Especiales:** Víbora, voleas a la malla, "tontitas" para cotnragolpear.
- **5 % de Golpes de Definición:** Remate plano, liftado, volea alta de derecha.

Con estos números, podemos afirmar que en el pádel femenino se utilizan más los golpes básicos y menos los golpes especiales y de definición que en el pádel masculino.

Esto se debe en gran parte a la diferencia física que hay entre unos y otros. La velocidad y la potencia que tienen los hombres, hacen que su juego sea más agresivo que el de las mujeres.

La agresividad en los remates de los hombres, provoca que en su juego se deba jugar más bolas por abajo que globos, ya que éstos deberían ser perfectos para que no se produzca la definición del punto. En cambio en el juego de las mujeres, podemos ver que los globos se utilizan más, lo que provoca que se pueda ganar y perder más la red en el mismo punto.

Como resultado de esto, podemos decir que las tácticas utilizadas en cada uno de los casos son diferentes.

Mientras los hombres intentan ganar la red con diferentes tácticas más arriesga-

das, las mujeres pueden conseguir ganar la red fundamentalmente con globos. Esto no quiere decir que sea simple el juego de las mujeres, ya que por el contrario, tienen que trabajar mucho en el armado del punto, en fabricar los espacios y en conseguir la definición.

Por lo general entre los hombres, quién consigue jugar más tiempo en posición de ataque, es quien acaba ganando el juego, ya que entre las voleas agresivas y los remates, es muy difícil salir del fondo.

Entre las mujeres, la bola pasa muchas veces por encima de la red y los puntos duran más que entre los hombres, lo que hace que su juego sea como una partida de "ajedrez", en donde con cambios de ritmo y golpes muy precisos, intentan provocar el error de sus rivales.

Con los datos que nos aporta el profesor Amadeo, en cuanto al aspecto físico podemos decir que la diferencia entre hombres y mujeres radica en: la fuerza, la po-



PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

PRÓXIMOS CURSOS:

- **NOVIEMBRE:** CURSO DE MONITORES: 25, 26 y 27 en Murcia
 - **DICIEMBRE:** CURSO DE ENTRENADORES: 9, 10 y 11 en Murcia
- 1º CONGRESO INTERNACIONAL DE PÁDEL: 16 y 17 en Madrid

Contacto:

663987570
cursos@padelalmaximo.com



1er CONGRESO INTERNACIONAL DE PÁDEL

14, 15, 16 y 17 de noviembre

16 y 17 de noviembre

17 y 18 de noviembre

18 y 19 de noviembre

19 y 20 de noviembre

20 y 21 de noviembre

21 y 22 de noviembre

22 y 23 de noviembre

23 y 24 de noviembre

24 y 25 de noviembre

25 y 26 de noviembre

26 y 27 de noviembre

27 y 28 de noviembre

28 y 29 de noviembre

29 y 30 de noviembre

30 de noviembre

1 de diciembre

2 de diciembre

3 de diciembre

4 de diciembre

5 de diciembre

6 de diciembre

7 de diciembre

8 de diciembre

9 de diciembre

10 de diciembre

11 de diciembre

12 de diciembre

13 de diciembre

14 de diciembre

15 de diciembre

16 de diciembre

17 de diciembre

18 de diciembre

19 de diciembre

20 de diciembre

21 de diciembre

22 de diciembre

23 de diciembre

24 de diciembre

25 de diciembre

26 de diciembre

27 de diciembre

28 de diciembre

29 de diciembre

30 de diciembre

1 de enero

2 de enero

3 de enero

4 de enero

5 de enero

6 de enero

7 de enero

8 de enero

9 de enero

10 de enero

11 de enero

12 de enero

13 de enero

14 de enero

15 de enero

16 de enero

17 de enero

18 de enero

19 de enero

20 de enero

21 de enero

22 de enero

23 de enero

24 de enero

25 de enero

26 de enero

27 de enero

28 de enero

29 de enero

30 de enero

31 de enero

1 de febrero

2 de febrero

3 de febrero

4 de febrero

5 de febrero

6 de febrero

7 de febrero

8 de febrero

9 de febrero

10 de febrero

11 de febrero

12 de febrero

13 de febrero

14 de febrero

15 de febrero

16 de febrero

17 de febrero

18 de febrero

19 de febrero

20 de febrero

21 de febrero

22 de febrero

23 de febrero

24 de febrero

25 de febrero

26 de febrero

27 de febrero

28 de febrero

29 de febrero

30 de febrero

1 de marzo

2 de marzo

3 de marzo

4 de marzo

5 de marzo

6 de marzo

7 de marzo

8 de marzo

9 de marzo

10 de marzo

11 de marzo

12 de marzo

13 de marzo

14 de marzo

15 de marzo

16 de marzo

17 de marzo

18 de marzo

19 de marzo

20 de marzo

21 de marzo

22 de marzo

23 de marzo

24 de marzo

25 de marzo

26 de marzo

27 de marzo

28 de marzo

29 de marzo

30 de marzo

31 de marzo

1 de abril

2 de abril

3 de abril

4 de abril

5 de abril

6 de abril

7 de abril

8 de abril

9 de abril

10 de abril

11 de abril

12 de abril

13 de abril

14 de abril

15 de abril

16 de abril

17 de abril

18 de abril

19 de abril

20 de abril

21 de abril

22 de abril

23 de abril

24 de abril

25 de abril

26 de abril

27 de abril

28 de abril

29 de abril

30 de abril

1 de mayo

2 de mayo

3 de mayo

4 de mayo

5 de mayo

6 de mayo

7 de mayo

8 de mayo

9 de mayo

10 de mayo

11 de mayo

12 de mayo

13 de mayo

14 de mayo

15 de mayo

16 de mayo

17 de mayo

18 de mayo

19 de mayo

20 de mayo

21 de mayo

22 de mayo

23 de mayo

24 de mayo

25 de mayo

26 de mayo

27 de mayo

28 de mayo

29 de mayo

30 de mayo

31 de mayo

1 de junio

2 de junio

3 de junio

4 de junio

5 de junio

6 de junio

7 de junio

8 de junio

9 de junio

10 de junio

11 de junio

12 de junio

13 de junio

14 de junio

15 de junio

16 de junio

17 de junio

18 de junio

19 de junio

20 de junio

21 de junio

22 de junio

23 de junio

24 de junio

25 de junio

26 de junio

27 de junio

28 de junio

29 de junio

30 de junio

1 de julio

2 de julio

3 de julio

4 de julio

5 de julio

6 de julio

7 de julio

8 de julio

9 de julio

10 de julio

11 de julio

12 de julio

13 de julio

14 de julio

15 de julio

16 de julio

17 de julio

18 de julio

19 de julio

20 de julio

21 de julio

22 de julio

23 de julio

24 de julio

25 de julio

26 de julio

27 de julio

28 de julio

29 de julio

30 de julio

1 de agosto

2 de agosto

3 de agosto

4 de agosto

5 de agosto

6 de agosto

7 de agosto

8 de agosto

9 de agosto

10 de agosto

11 de agosto

12 de agosto

13 de agosto

14 de agosto

15 de agosto

16 de agosto

17 de agosto

18 de agosto

19 de agosto

20 de agosto

21 de agosto

22 de agosto

23 de agosto

24 de agosto

25 de agosto

26 de agosto

27 de agosto

28 de agosto

29 de agosto

30 de agosto

1 de septiembre

2 de septiembre

3 de septiembre

4 de septiembre

5 de septiembre

6 de septiembre

7 de septiembre

8 de septiembre

9 de septiembre

10 de septiembre

11 de septiembre

12 de septiembre

13 de septiembre

14 de septiembre

15 de septiembre

16 de septiembre

17 de septiembre

18 de septiembre

19 de septiembre

20 de septiembre

21 de septiembre

22 de septiembre

23 de septiembre

24 de septiembre

25 de septiembre

26 de septiembre

27 de septiembre

28 de septiembre

29 de septiembre

30 de septiembre

1 de octubre

2 de octubre

3 de octubre

4 de octubre

5 de octubre

6 de octubre

7 de octubre

8 de octubre

9 de octubre

10 de octubre

11 de octubre

12 de octubre

13 de octubre

14 de octubre

15 de octubre

16 de octubre

17 de octubre

18 de octubre

19 de octubre

20 de octubre

21 de octubre

22 de octubre

23 de octubre

24 de octubre

25 de octubre

26 de octubre

27 de octubre

28 de octubre

29 de octubre

30 de octubre

1 de noviembre

2 de noviembre

3 de noviembre

4 de noviembre

5 de noviembre

6 de noviembre

7 de noviembre

8 de noviembre

9 de noviembre

10 de noviembre

11 de noviembre

12 de noviembre

13 de noviembre

14 de noviembre

15 de noviembre

16 de noviembre

17 de noviembre

18 de noviembre

19 de noviembre

20 de noviembre

21 de noviembre

22 de noviembre

23 de noviembre

24 de noviembre

25 de noviembre

26 de noviembre

27 de noviembre

28 de noviembre

29 de noviembre

30 de noviembre

1 de diciembre

2 de diciembre

3 de diciembre

4 de diciembre

5 de diciembre

6 de diciembre

7 de diciembre

8 de diciembre

9 de diciembre

10 de diciembre

11 de diciembre

12 de diciembre

13 de diciembre

14 de diciembre

15 de diciembre

16 de diciembre

17 de diciembre

18 de diciembre

19 de diciembre

20 de diciembre

21 de diciembre

22 de diciembre

23 de diciembre

24 de diciembre

25 de diciembre

26 de diciembre

27 de diciembre

28 de diciembre

29 de diciembre

30 de diciembre

1 de enero

2 de enero

3 de enero

4 de enero

5 de enero

6 de enero

7 de enero

8 de enero

9 de enero

10 de enero

11 de enero

12 de enero

13 de enero

14 de enero

15 de enero

16 de enero

17 de enero

18 de enero

19 de enero

20 de enero

21 de enero

22 de enero

23 de enero

24 de enero

25 de enero

26 de enero

27 de enero

28 de enero

29 de enero

30 de enero

1 de febrero

2 de febrero

3 de febrero

4 de febrero

5 de febrero

6 de febrero

7 de febrero

8 de febrero

9 de febrero

10 de febrero

11 de febrero

12 de febrero

13 de febrero

14 de febrero

15 de febrero

16 de febrero

17 de febrero

18 de febrero

19 de febrero

20 de febrero

21 de febrero

22 de febrero

23 de febrero

24 de febrero

25 de febrero

26 de febrero

27 de febrero

28 de febrero

29 de febrero

30 de febrero

1 de marzo

2 de marzo

3 de marzo

4 de marzo

5 de marzo

6 de marzo

7 de marzo

8 de marzo

9 de marzo

10 de marzo

11 de marzo

12 de marzo

13 de marzo

14 de marzo

15 de marzo

16 de marzo

17 de marzo

18 de marzo

19 de marzo

20 de marzo

21 de marzo

22 de marzo

23 de marzo

24 de marzo

25 de marzo

26 de marzo

27 de marzo

28 de marzo

29 de marzo

30 de marzo

1 de abril

2 de abril

3 de abril

4 de abril

5 de abril

6 de abril

7 de abril

8 de abril

9 de abril

10 de abril

11 de abril

12 de abril

13 de abril

14 de abril

15 de abril

16 de abril

17 de abril

18 de abril

19 de abril

20 de abril

21 de abril

22 de abril

23 de abril

24 de abril

25 de abril

26 de abril

27 de abril

28 de abril

29 de abril

30 de abril

1 de mayo

2 de mayo

3 de mayo

4 de mayo

5 de mayo

6 de mayo

7 de mayo

8 de mayo

9 de mayo

10 de mayo

11 de mayo

12 de mayo

13 de mayo

14 de mayo

15 de mayo

16 de mayo

17 de mayo

18 de mayo

19 de mayo

20 de mayo

21 de mayo

22 de mayo

23 de mayo

24 de mayo

25 de mayo

26 de mayo

27 de mayo

28 de mayo

29 de mayo

30 de mayo

1 de junio

2 de junio

3 de junio

4 de junio

5 de junio

6 de junio

7 de junio

8 de junio

9 de junio

10 de junio

11 de junio

12 de junio

13 de junio

14 de junio

15 de junio

16 de junio

17 de junio

18 de junio

19 de junio

20 de junio

21 de junio

22 de junio

23 de junio

24 de junio

25 de junio

26 de junio

27 de junio

28 de junio

29 de junio

30 de junio

1 de julio

2 de julio

3 de julio

4 de julio

5 de julio

6 de julio

7 de julio

8 de julio

9 de julio

10 de julio

11 de julio

12 de julio

13 de julio

14 de julio

15 de julio

16 de julio

17 de julio

18 de julio

19 de julio

20 de julio

21 de julio

22 de julio

23 de julio

24 de julio

25 de julio

26 de julio

27 de julio

28 de julio

29 de julio

30 de julio

1 de agosto

2 de agosto

3 de agosto

4 de agosto

5 de agosto

6 de agosto

7 de agosto

8 de agosto

9 de agosto

10 de agosto

11 de agosto

12 de agosto

13 de agosto

14 de agosto

15 de agosto

16 de agosto

17 de agosto

18 de agosto

19 de agosto

20 de agosto

21 de agosto

22 de agosto

23 de agosto

24 de agosto

25 de agosto

26 de agosto

27 de agosto

28 de agosto

29 de agosto

30 de agosto

1 de septiembre

2 de septiembre

3 de septiembre

4 de septiembre

5 de septiembre

6 de septiembre

7 de septiembre

8 de septiembre

9 de septiembre

10 de septiembre

11 de septiembre

12 de septiembre

13 de septiembre

14 de septiembre

15 de septiembre

16 de septiembre

17 de septiembre

18 de septiembre

19 de septiembre

20 de septiembre

21 de septiembre

22 de septiembre

23 de septiembre

24 de septiembre

25 de septiembre

26 de septiembre

27 de septiembre

28 de septiembre

29 de septiembre

30 de septiembre

1 de octubre

2 de octubre

3 de octubre

4 de octubre

5 de octubre

6 de octubre

7 de octubre

8 de octubre

9 de octubre

10 de octubre

11 de octubre

12 de octubre

13 de octubre

14 de octubre

15 de octubre

16 de octubre

17 de octubre

18 de octubre

19 de octubre

20 de octubre

21 de octubre

22 de octubre

23 de octubre

24 de octubre

25 de octubre

26 de octubre

27 de octubre

28 de octubre

29 de octubre

30 de octubre

1 de noviembre

2 de noviembre

3 de noviembre

4 de noviembre

5 de noviembre

6 de noviembre

7 de noviembre

8 de noviembre

9 de noviembre

10 de noviembre

11 de noviembre

12 de noviembre

13 de noviembre

14 de noviembre

15 de noviembre

16 de noviembre

17 de noviembre

18 de noviembre

19 de noviembre

20 de noviembre

21 de noviembre

22 de noviembre

23 de noviembre

24 de noviembre

25 de noviembre

26 de noviembre

27 de noviembre

28 de noviembre

29 de noviembre

30 de noviembre

1 de diciembre

2 de diciembre

3 de diciembre

4 de diciembre

5 de diciembre

6 de diciembre

7 de diciembre

8 de diciembre

9 de diciembre

10 de diciembre

11 de diciembre

12 de diciembre

13 de diciembre

14 de diciembre

15 de diciembre

16 de diciembre

17 de diciembre

18 de diciembre

19 de diciembre

20 de diciembre

21 de diciembre

22 de diciembre

23 de diciembre

24 de diciembre

25 de diciembre

26 de diciembre

27 de diciembre

28 de diciembre

29 de diciembre

30 de diciembre

1 de enero

2 de enero

3 de enero

4 de enero

5 de enero

6 de enero

7 de enero

8 de enero

9 de enero

10 de enero

11 de enero

12 de enero

13 de enero

14 de enero

15 de enero

16 de enero

17 de enero

18 de enero

19 de enero

20 de enero

21 de enero

22 de enero

23 de enero

24 de enero

25 de enero

26 de enero

27 de enero

28 de enero

29 de enero

30 de enero

1 de febrero

2 de febrero

3 de febrero

4 de febrero

5 de febrero

6 de febrero

7 de febrero

8 de febrero

9 de febrero

10 de febrero

11 de febrero

12 de febrero

13 de febrero

14 de febrero

15 de febrero

16 de febrero

17 de febrero

18 de febrero

19 de febrero

20 de febrero

21 de febrero

22 de febrero

23 de febrero

24 de febrero

25 de febrero

26 de febrero

27 de febrero

28 de febrero

29 de febrero

30 de febrero

1 de marzo

2 de marzo

3 de marzo

4 de marzo

5 de marzo

6 de marzo

7 de marzo

8 de marzo

9 de marzo

10 de marzo

11 de marzo

12 de marzo

13 de marzo

14 de marzo

15 de marzo

16 de marzo

17 de marzo

18 de marzo

19 de marzo

20 de marzo

21 de marzo

22 de marzo

23 de marzo

24 de marzo

25 de marzo

26 de marzo

27 de marzo

28 de marzo

29 de marzo

30 de marzo

1 de abril

2 de abril

3 de abril

4 de abril

5 de abril

6 de abril

7 de abril

8 de abril

9 de abril

10 de abril

11 de abril

12 de abril

13 de abril

14 de abril

15 de abril

16 de abril

17 de abril

18 de abril

19 de abril

20 de abril

21 de abril

22 de abril

23 de abril

24 de abril

25 de abril

26 de abril

27 de abril

28 de abril

29 de abril

30 de abril

1 de mayo

2 de mayo

3 de mayo

4 de mayo

5 de mayo

6 de mayo

7 de mayo

8 de mayo

9 de mayo

10 de mayo

11 de mayo

12 de mayo

13 de mayo

14 de mayo

15 de mayo

16 de mayo

17 de mayo

18 de mayo

19 de mayo

20 de mayo

21 de mayo

22 de mayo

23 de mayo

24 de mayo

25 de mayo

26 de mayo

27 de mayo

28 de mayo

29 de mayo

30 de mayo

1 de junio

2 de junio

3 de junio

4 de junio

5 de junio

6 de junio

7 de junio

8 de junio

9 de junio

10 de junio

11 de junio

12 de junio

13 de junio

14 de junio

15 de junio

16 de junio

17 de junio

18 de junio

19 de junio

20 de junio

21 de junio

22 de junio

23 de junio

24 de junio

25 de junio

26 de junio

27 de junio

28 de junio

29 de junio

30 de junio

1 de julio

2 de julio

3 de julio

4 de julio

5 de julio

6 de julio

7 de julio

8 de julio

9 de julio

10 de julio

11 de julio

12 de julio

13 de julio

14 de julio

15 de julio

16 de julio

17 de julio

18 de julio

19 de julio

20 de julio

21 de julio

22 de julio

23 de julio

24 de julio

25 de julio

26 de julio

27 de julio

28 de julio

29 de julio

30 de julio

1 de agosto

2 de agosto

3 de agosto

4 de agosto

5 de agosto

6 de agosto

7 de agosto

8 de agosto

9 de agosto

10 de agosto

11 de agosto

12 de agosto

13 de agosto

14 de agosto

15 de agosto

16 de agosto

17 de agosto

18 de agosto

19 de agosto

20 de agosto

21 de agosto

22 de agosto

23 de agosto

24 de agosto

25 de agosto

26 de agosto

27 de agosto

28 de agosto

29 de agosto

30 de agosto

1 de septiembre

2 de septiembre

3 de septiembre

4 de septiembre

5 de septiembre

6 de septiembre

7 de septiembre

8 de septiembre

9 de septiembre

10 de septiembre

11 de septiembre

12 de septiembre

13 de septiembre

14 de septiembre

15 de septiembre

16 de septiembre

17 de septiembre

18 de septiembre

19 de septiembre

20 de septiembre

21 de septiembre

22 de septiembre

23 de septiembre

24 de septiembre

25 de septiembre

26 de septiembre

27 de septiembre

28 de septiembre

29 de septiembre



MASCULINO VS. FEMENINO



mejora



“LA DIFERENCIA EN LA VELOCIDAD, HACE QUE EN EL JUEGO DE LAS MUJERES SE PUEDA APRECIAR MÁS LA TÉCNICA DE EJECUCIÓN DE SUS TIROS”

sado a ser un deporte intermitente anaeróbico aláctico (Sin apenas producción de ácido láctico), como consecuencia de que la duración de los puntos ha bajado notoriamente. Como todos los deportes, el pádel está evolucionando año a año en todos

los sentidos, lo que hace que al mejorar en la parte física, los jugadores deban mejorar también en la parte técnica y por consiguiente, esto les permita mejorar en el aspecto táctico.

El pádel de las mujeres viene bajando los tiempos de duración de los puntos, año tras año, y esto se debe a que al mejorar ellas en el aspecto físico, la velocidad de su juego va en ascenso.

Las nuevas generaciones de jugadoras, seguramente que aportarán mucho a estos cambios, como ocurrió en el tenis en los últimos años. ■



tencia muscular, y un aspecto que muchas veces pasa desapercibido y que es la coordinación de los llamados pasos de ajuste y su coordinación entre tren superior y tren inferior.

Las mujeres han mejorado mucho en los últimos años, todo lo que es la coordinación de su tren superior, lo que les ha permitido mejorar mucho su técnica. Los hombres, debido a que la velocidad de su juego es cada vez mayor, han tenido que trabajar mucho la coordinación entre el tren superior e inferior. Recordemos que el pádel es un deporte de movimientos rápidos y de golpes lentos. Esto no quiere decir que se golpee despacio, sino que al tratarse el pádel de un deporte de mucha precisión, es necesario

llegar lo antes posible a la bola, para después ajustar los pasos y así golpear justo y con control.

Según una estadística reciente hecha por Amadeo, sacada de varios partidos del circuito PPT., los puntos entre los hombres duran de promedio 10 segundos, mientras que entre las mujeres los puntos duran de promedio cerca de 18 segundos.

Con estos datos podemos sacar en conclusión, que los ejercicios de los jugadores profesionales en época de competición deberían respetar estos tiempos, aunque siempre la preparación debe estar apoyada en una buena base aeróbica.

En la reciente historia del pádel, veremos que desde lo metabólico, el pádel ha pa-

MÁXIMO CASTELLOTE

