



Marta Ortega

Verónica Virseda

# PÁDEL FEMENINO, UNA NUEVA GENERACIÓN

Ya hemos hablado del pádel masculino en varias oportunidades, así que ahora nos vamos a referir a la evolución en el pádel femenino. Hay un buen grupo de jugadoras jóvenes que están comenzando a dar sus primeros pasos dentro del pádel profesional, y lo están haciendo con un pádel moderno y bastante parecido al de los hombres.

## por Máximo Castellote

Entrenador de los jugadores profesionales.  
Profesor de Educación Física.  
Director de los Cursos de Formación de  
Monitores y Entrenadores de la APA.



Foto 1  
Contragolpe



Foto 2  
En la red



Entre algunas de estas jugadoras podemos citar a **Marta Ortega (16 años)** y a **Verónica Virseda (19 años)**, quienes se prestaron para realizar este reportaje.

Sus ganas y su energía hacen que el pádel que están jugando sea bastante agresivo y con jugadas muy parecidas a las que realizan los chicos.

Según las estadísticas realizadas por mi amigo, el Profesor Amadeo Althaus, el pádel femenino ha evolucionado bastante en los últimos años, y por lo que se ve con éstas nuevas jugadoras, lo seguirá haciendo en los próximos años.

El tiempo promedio de duración de un punto en el pádel masculino está cerca de los 12", mientras que el promedio de un punto en el pádel femenino está un poco por encima de los 20". Como vemos en las estadísticas, el pádel masculino ha aumentado muchísimo en velocidad, aunque lo que es



más sorprenderte es que no han bajado la cantidad de golpes, sino que por el contrario han aumentado.

En el pádel de las chicas ha aumentado un poco la velocidad de juego, aunque no es tan notorio como en el juego de los chicos.

De cualquier manera, este aumento en la velocidad de juego que se viene mostrando, sin dudas que provocará un pádel mucho más táctico y por lo tanto muy atractivo.

### Movimientos en la pista

Una de las acciones que muestran evolución es el "contragolpe" (ver foto 1), en donde las jugadoras ante la primera bola que les queda un poco más alta o delante de su cuerpo, no dudan en

# top pádel técnica

PÁDEL FEMENINO, UNA NUEVA GENERACIÓN

**Foto 3**  
Volea de revés y bandeja



realizar algún cambio de ritmo o tiros agresivos para intentar robar la red a las rivales.

Esto es posible por la posición actual de juego en defensa, en donde las jugadoras se ubican un paso más adelante que hace algún tiempo.

Cuando se encuentran en la red (*ver foto 2*), la pareja se encuentra más junta cuidando el centro de la pista que es por donde pasan la mayoría de las bolas.

Por lo general si la bola viene muy centrada se respeta la diagonal para golpear, aunque muchas veces es cuestión táctica de la pareja quién golpea primero.

En ésta joven pareja, se respetan bastante los patrones tradicionales, ya



que Marta volea bastante de revés para el armado del punto, y utiliza su bandeja para intentar mantenerse en posición de ataque (*ver foto 3*).

Verónica juega un poco más retrasada para poder cubrir los globos sobre el centro para mantenerse en la red, o para realizar un remate agresivo en caso de recibir un globo más corto (*ver foto 4*).

## El remate

Y una de las cosas que más está cambiando en el pádel femenino es que todas las jugadoras están rematando más para intentar buscar la definición del punto (*ver foto 5*).

Hace unos años era la jugadora de derecha que

**Foto 4**  
Volea y remate





Foto 5  
El remate



“Poco a poco, con mucho entrenamiento, los tiempos de los puntos seguirán bajando, aumentando de esta manera la velocidad del juego”

bandejeaba más e intentaba armar el punto para que su compañera intentara buscar la definición con su remate, y ahora las dos jugadoras utilizan el remate de potencia para buscar terminar el punto.

Yo confío mucho en el pádel femenino, y sé que poco a poco, con mucho entrenamiento, los tiempos de los puntos seguirán bajando, aumentando de esta manera la velocidad del juego.

Espero que con trabajo, las chicas consigan tener el lugar que merecen dentro de este maravilloso deporte.



## PRÓXIMOS CURSOS DE MAXI CASTELLOTE Y JORGE NICOLINI

### PRÓXIMOS CURSOS

- CURSO DE MONITORES: 24, 25 y 26 de AGOSTO en LA NUCIA – ALICANTE
- CURSO DE MONITORES: 21, 22 y 23 de SEPTIEMBRE en MADRID
- CURSO de PREPARACIÓN FÍSICA: SEPTIEMBRE en MADRID (fecha a confirmar)
- CURSO DE ENTRENADORES: OCTUBRE en MADRID (fecha a confirmar)

**3º CONGRESO INTERNACIONAL DE PÁDEL: Madrid, 14 y 15 de diciembre**

### Contacto:

663987570

[cursos@padelalmaximo.com](mailto: cursos@padelalmaximo.com)



CLUB: REPUBLIC SPACE // BOADILLA (MAD)

16, 12, 11 viernes, 9,00 a 20,30  
17, 12, 11 sábado, 9,00 a 14,00

## 3er CONGRESO INTERNACIONAL DE PÁDEL

ORGANIZAN: MÁXIMO CASTELLOTE & JORGE NICOLINI

### ACTUALIZA TUS CONOCIMIENTOS

DIRIGIDO A MONITORES EN RETIRADA DE PÁDEL  
DIRECTORES DE CLUBES, JUGADORES  
APRENDER LAS NUEVAS TÉCNICAS Y LAS MÁS MEJORES  
TÁCTICAS DE JUEGO CON LOS MEJORES ENTRENAMIENTOS EN PISTA.  
NOVEDADES EN NUTRICIÓN, LABORES PARA EMPRENDEMIENTOS  
DEPORTIVOS, ÚLTIMAS ESTADÍSTICAS DEL JUEGO, INNOVACIONES EN  
PÁDEL, PÁDEL EN ESPAÑA, NIVEL AVANZADO

/// V. 14, 12, 11 a las 19:30 H. BREVE A JUGADORES PROFESIONALES  
"el futuro profesional del Pádel y su futuro"

/// SAB. 17, 12, 11 a las 18:00 H. MESA REDONDA: "el pádel como negocio"

/// JORGE NICOLINI: entrenador de clubes  
/// MÁXIMO CASTELLOTE: entrenador de clubes  
/// ALBA NIETO: entrenadora de clubes  
/// JUAN CARLOS GARCÍA: entrenador de clubes  
/// JUAN CARLOS GARCÍA: entrenador de clubes  
/// JUAN CARLOS GARCÍA: entrenador de clubes  
/// JUAN CARLOS GARCÍA: entrenador de clubes

IDIOMAS

INSCRIPCIÓN HASTA EL DÍA 31/12/11 // [www.padelalmaximo.com](http://www.padelalmaximo.com)  
INCLUYE GRATIS ENTRADA MASTER PÁDEL y CAJONERA DEL CONGRESO  
210€ 1180€ MONITORES Y ENTRENADORES A.P.A.  
INFORMACIÓN Y RESERVAS:  
[cursos@padelalmaximo.com](mailto:cursos@padelalmaximo.com) - Teléfono 663 987 570



Información:

[www.padelalmaximo.com](http://www.padelalmaximo.com)

