



EL ENTRENAMIENTO DE PÁDEL

Podríamos decir que el entrenamiento es el empleo de diversos métodos y técnicas, que tienen como objetivo facilitar el aprendizaje. Estos medios que utilizamos para llegar a un objetivo determinado, pueden ser variados de acuerdo a las características de los jugadores con que se está trabajando.

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.



Entrenamiento con cestos



Es el entrenador quien debe saber elegir el camino más simple, para lograr una mejor asimilación de parte de los jugadores. Y para encontrar éste camino, va a ser necesario un gran conocimiento de las distintas metodologías de trabajo, que les permitan llegar a cumplir el objetivo trazado.

Con el fin de llegar al objetivo deseado y lograr una mejora en el rendimiento de los jugadores, podríamos dividir el trabajo en pista en dos partes:

Cestos

Es el arma más utilizada al principio del entrenamiento. Su función es de gran importancia, ya que es utilizada en todos los niveles de juego. Desde el aprendizaje de una nueva técnica de golpeo, el trabajo de los desplazamientos, la fijación de un nuevo golpe, la automatización de un movimiento, hasta el trabajo de la parte física en pista, son algunas de las funciones que cumple la alimentación de bolas desde el cesto. El ritmo de los lanzamientos y la cantidad de bolas lanzadas por ejercicio, deberán variar de acuerdo al objetivo buscado y al momento de la temporada en que se encuentran los jugadores.

En los trabajos de pretemporada, el volumen de trabajo aumenta notablemente por lo que la intensidad es más baja; y en las épocas de competición, en donde se busca obtener velocidad, los estímulos son más cortos y bastante más intensos, buscando que sean lo más parecido a una situación real de juego.

Intercambio de bolas entre jugadores (control)

Este trabajo es fundamental dentro de una sesión de entrenamiento, y se lo utiliza para que los jugadores trabajen en la velocidad real de juego.

Es muy utilizado para entrenar jugadas determinadas, para mejorar el control de bola, para trabajar sobre tácticas de juego e incluso para mejorar la concentración y fuerza mental de los jugadores.

Ya sea que hablemos de jóvenes o de jugadores de alto nivel, en todos los casos se utiliza este tipo de intercambio de bolas al ritmo de juego cada uno y que su nivel técnico le permite.

Los entrenamientos

Para tener éxito en éste trabajo, va a ser muy importante la preparación con que cuente el docente. Por eso el preparar los entrenamientos con anticipación y el tener los objetivos claros para cada jugador, los va a acercar mucho a conseguir ese éxito.

Todos los jugadores son diferentes, en cuanto al nivel técnico, aptitud física, fortaleza mental, predisposición al trabajo, facilidad para incorporar nuevas técnicas, visión del juego, etc, por lo que va a ser importante marcarse objetivos para cada unos de ellos.



top pádel técnica

EL ENTRENAMIENTO DE PÁDEL

Entrenamiento con el compañero



Entrenamientos con 3-4 jugadores



Entrenamientos individuales



“El conocimiento de los errores cometidos por parte de los jugadores, será el primer paso para una posterior corrección”

Ayuda mucho conversar bastante con los jugadores, para que nos cuenten que esperan conseguir en el trabajo y cuáles son sus objetivos.

Ésta comunicación con el jugador, en donde se les comenta el plan de trabajo, se le marcan sus progresos, se le aclaran sus dudas, pueden ayudar a conseguir su confianza y así llegar juntos a los objetivos trazados.

Debido a todas éstas razones, los entrenamientos deben ser diferentes para cada caso en particular.

Los entrenamientos con jugadores podrían ser divididos en:

- ▶ Entrada en calor.
- ▶ Ejercicios de control de bola.
- ▶ Trabajos de la técnica o de alguna situación táctica de juego (con y sin cesto).
- ▶ Competición: Todo jugador gusta de competir y por lo tanto es algo que también debe entrenar para hacerlo cada vez mejor.

Algunos juegos por puntos o pequeñas competiciones, provocarán un mayor interés en el trabajo y los ayudarán a mejorar en el aspecto mental. Para entrenar la concentración en los puntos importantes y bajo presión, se pueden realizar juegos con ventajas o desventajas, ya sea de puntos o de saques o de pautas pre-determinadas. Por ejemplo, jugar un tie-break con el sacador disponiendo sólo de un servicio, o realizar algunos juegos con el sacador siempre comenzando el mismo con desventaja de 0-30, etc.

Entrenamiento con el compañero

Tratándose el pádel de un deporte que se juega en pareja, lo ideal será que los jugadores realicen sus entrenamientos juntos. En el caso de que esto no sea posible, sería bueno conseguir algún otro jugador de un nivel similar.

Esto se debe a que los entrenamientos con jugadores, deberán basarse siempre en situaciones similares a las del juego y en ejercicios que requieran de un gran control de bola, para ir también mejorando en el aspecto mental.

Todos estos entrenamientos deberán ir aumentando la dificultad, de acuerdo al progreso en el nivel de juego de los jugadores, ya sea a nivel técnico-táctico como a nivel físico.

