

I Convención Internacional de Entrenamiento de Pádel. Lo más granado de la familia de técnicos y preparadores físicos del pádel profesional se dieron cita en la Ciudad de la Raqueta de Madrid durante los días 9, 10 y 11 de diciembre para analizar y poner al día a monitores y gestores de clubes sobre los últimos avances en entrenamiento, preparación física, prevención de lesiones y nutrición. > Texto: P. A. Fotos: Paco Valdivia

Los entrenadores se ponen a punto



> **ASISTENTES**
Más de 80 asistentes llenaron la sala de conferencias desde el primer día.

La empresa ERR Sport, con José Manuel Rodríguez, Gustavo Balquinta y Heli Romero, como cabezas visibles, organizó durante los pasados días 9, 10 y 11 de diciembre la I Convención Internacional de Entrenamiento de Pádel, en el club madrileño Ciudad de la Raqueta.

La convención abarcó una amplia visión del área de entrenamiento específico de pádel, sus aspectos técnicos, preparación física específica y la actuación de otras disciplinas como la psicología deportiva y la nutrición, desde sus aspectos teóricos hasta la aplicación práctica.

Uno de los fines últimos del encuentro fue promover al

máximo la discusión metodológica y la interacción personal.

Ponentes de la talla de Jorge Martínez, Gustavo Balquinta, Toni Martínez, José Ramón Gutiérrez, Rodrigo Ovide, Roberto Bourdet, Miguel Sciorilli y Paulo Maccari disertaron acerca de todo lo que debe tener en cuenta un aficionado al pádel para que todo vaya sobre ruedas.

El encargado de dar el pistoletazo de salida con la conferencia inaugural fue Gustavo Balquinta, preparador físico de la Selección Argentina de Pádel. El tema elegido fue 'Nuevos enfoques del entrenamiento físico'. El 'Ojo Director' y la definición del jugador, desarrollo de la lateralidad partiendo de

evaluaciones funcionales y la evaluación de asimetrías morfoestáticas y su relación con el sistema visual y vestibular fueron algunas de las ideas desarrolladas.

La primera conferencia teórica estuvo a cargo de Jorge Martínez, entrenador hasta hace poco de Juaní Mieres y Pablo Lima, actual Director del Área de Pádel del Reebok Sport Club La Finca y Director Técnico y Seleccionador de la Federación Española de Pádel entre los años 2000 y 2004. Martínez se encargó de poner al día a los asistentes sobre 'Movimientos de transición y toma de decisiones'. Según el entrenador español: "La toma de decisiones correctas es lo que marca la diferencia entre los



buenos y los mejores jugadores. Hay que lograr que el número de variables a tener en cuenta sea el mínimo posible. El jugador tiene que saber reconocer la situación en que se encuentra dentro de un partido y saber actuar según lo entrenado para cada momento. Los entrenadores tenemos que transmitir a nuestros pupilos una respuesta estándar para cada una de esas situaciones, de tal manera que evitemos la improvisación, sin menospreciar dicha capacidad, ya que es muy importante”.

La fuerza en el pádel

La segunda ponencia teórica la impartió Gustavo Balquinta, bajo el título: ‘En el pádel todo es fuerza. El preparador físico argentino y Director de Contenidos de la Convención habló sobre las transferencias de fuerza, de ejercicios convencionales, de movimientos dinámicos, del trabajo propioseptivo, del desarrollo de la zona media y de la fuerza máxima que tienen que desarrollar los deportistas y en especial los jugadores de pádel para llegar al máximo rendimiento deportivo.

Para la tercera ponencia del sábado 10 de diciembre estaba prevista la participación de Toni Martínez, preparador físico de

> Toni Martínez, el preparador físico de Juan Martín Díaz y Fernando Belasteguín no pudo subirse al estrado por una rotura de rodilla, en su lugar participó Carlos Rivera, actual preparador físico de Fernando Poggi.

Fernando Belasteguín y Juan Martín Díaz, pero la rotura de una de sus rodillas le impidió participar. En su lugar acudió Carlos Rivera, actual preparador de Fernando Poggi, quien se encargó de desarrollar el tema ‘Propuesta de entrenamiento de la velocidad para jugadores de pádel’. El ponente aseguró en el inicio de su conferencia que “Cuando observamos las acciones que hoy en día se dan en el deporte, podemos apreciar que en la mayoría se realizan

movimientos a una gran velocidad de ejecución, ya sea de los implementos que se utilizan en algunos deportes, como raquetas, palos, pelotas, etc, como de las propias extremidades corporales, judo, gimnasia, atletismo, etc”.

Movimiento

El mundo del deporte está lleno de movimiento, sin él, el deporte no existiría y no tendría sentido. Pero lo que llama la atención en las últimas décadas es que los deportes han evolucionado y se han convertido al profesionalismo. Esta palabra significa que los deportistas viven y se ganan la vida con la actividad que practican y lo que es más importante es que pueden dedicar gran parte del día a prepararse para tener unos rendimientos deportivos más elevados. Esto les va a permitir poder entrenar más y mejor y de esta forma llegar a los máximos niveles de rendimiento. Esta evolución del deporte y de los rendimientos de los deportistas ha llevado a que en la gran mayoría de los deportes actuales, las acciones relevantes, donde se consiguen los puntos o los triunfos, se hagan a una gran velocidad de ejecución. Por lo tanto, hoy en día, es fundamental que nuestros jugadores tengan velocidad y que su entrenamiento sea una parte importante dentro de la programación global del deportista. En el deporte profesional, la diferencia entre el éxito y el fracaso lo marca las pequeñas fracciones de tiempo en las cuales los deportistas son capaces de realizar sus movimientos, estas fracciones de tiempo van a depender

CONFERENCIANTES
Roberto Bourdet, en un momento de su charla. Sobre estas líneas, Heli Romero, Carlos Rivera, Jorge Martínez, Gustavo Balquinta y Juanjo Gutiérrez, jugador profesional y gerente del Club Star Vie de Collado Mediano (Madrid).



LOS PROMOTORES

La organización de la convención corrió a cargo de Gustavo Balquinta, a nivel de contenidos, y Heli Romero y Juanma Rodríguez, a nivel de coordinación. Según nos cuenta el exjugador de pádel Juanma Rodríguez: “La idea surgió en noviembre de 2010 por unas inquietudes de Gustavo y mías con respecto a realizar un evento así. Siempre vimos muy necesaria la formación en el pádel, ya que en la experiencia que íbamos acumulando con la realización de los Cursos de Capacitación en Preparación Física de Pádel que dicta Gustavo vimos que la gente asistía con muchas dudas, con creencias de haber escuchado a mucha gente hablar sobre pádel y porque también, como en cualquier deporte, existen diferentes formas de entrenar y cada entrenador tiene sus métodos. La necesidad de hacerlo en Madrid como centro geográfico nos hizo contar con Heli Romero que ya había colaborado con Gustavo en sus cursos, aportándonos una ayuda inmejorable.



I CONGRESO INTERNACIONAL DE PÁDEL

Una semana después de la I Convención Internacional de Entrenamiento de Pádel, Jorge Nicolini y Máximo Castellote organizaron en el club Republic Space de Boadilla del Monte el I Congreso Internacional de Pádel. Participaron en el mismo 65 personas llegadas de diferentes ciudades de España, como también una de Holanda y una de la República Checa. El profesor Jordi Riba realizó con los alumnos diferentes ejercicios físicos orientados a los adultos y a los niños. Jorge Nicolini y Máximo Castellote abordaron ‘la evolución del pádel’ con los temas: defensa agresiva, el anticipo, el contragolpe, los nuevos golpes, tácticas especiales de juego; y también trabajaron con los alumnos en la metodología de la enseñanza del pádel infantil. También participaron alumnos de la escuela de pádel adaptado ‘Pádel para todos’.

➤ La convención abarcó una amplia visión del área de entrenamiento de pádel, sus aspectos técnicos, preparación física específica, la psicología y la nutrición.

fundamentalmente de la velocidad de cada deportista. El pádel por sus características lo tenemos que encontrar más cerca de la velocidad que de la fuerza. Por lo tanto, la gran mayoría de los entrenamientos, excepto el entrenamiento preventivo y algún otro, lo haremos a la máxima velocidad de intención. Por ejemplo en el entrenamiento de la fuerza, no importa tanto los kilos que se levantan, si no a la velocidad que soy capaz de mover esos kilos”.

Por su parte, Rodrigo Ovide, entrenador de Alejandra Salazar/Valeria Pavón y de Sebastián Nerone/Sanyo Gutiérrez, abordó ‘la evolución del juego de ataque’. El entrenador argentino se extendió sobre el antes y el presente del juego de ataque, sobre los golpes nuevos que han cruzado el charco en una y otra dirección, la adaptación a lo nuevo, los errores y su progresión y cómo entrenar la faceta atacante que tiene que tener cualquier jugador. “El juego de ataque ha cambiado mucho al igual que lo han hecho las palas. Antes se jugaba con palas de madera o goma fina y dura, ahora las palas están fabricadas con materiales de última generación, más flexible y de mayor grosor, con lo cual podemos conseguir golpes con más efecto y mucho más difíciles de devolver”, asegura Ovide.

Roberto Bourdet, preparador físico de jugadores profesionales de la talla de Cristian Gutiérrez, Carolina Navarro, Matías Díaz y Miguel Lamperti, entre otros, se encargo de analizar la ‘Coordinación en el pádel’. El





> CLASES PRÁCTICAS

De arriba a abajo y de izquierda a derecha: Inicio de una clase práctica; El melillense Uri Botello; Maxi Grabiell; y Agustín Gómez Silingo.

preparador argentino apuntó en un momento de su charla que “Otro ejercicio de gran ayuda para la corrección y ayuda de la coordinación es en lo que en el boxeo se llama ‘hacer sombra’. Delimitamos un sector de movimiento, por ejemplo un cuadrado de dos metros de lado, y nos posicionamos en el centro, y a partir de ahí comenzamos a realizar distintos tipos de desplazamientos y de gestos

deportivos, teniendo en cuenta las características de cada golpe. Lo realizamos de dos formas diferentes, una a cámara lenta, donde podemos corregir, y otra a cámara rápida, donde buscaremos la automatización.

Miguel Sciorilli, entrenador de Fernando Belasteguín/Juan Martín Díaz y Carolina Navarro/Cecilia Reiter, se encargó del tema ‘Diseño y puesta en práctica de ejercicios y juegos condicionados en el pádel’. Los ejercicios, drills o juegos son uno de los puntos, sino el más importante, en los que están interesados los monitores y entrenadores de pádel. Miguel Sciorilli explicó en

su presentación cómo se diseña esta parte tan importante del entrenamiento y cómo se pone en práctica. Comenzando desde el análisis de lo que le ocurre jugando hasta los diferentes desafíos óptimos para cada jugador.

Paulo Maccari, Director de la Clínica de Fisioterapia MaccariSport, habló sobre la ‘Influencia de la columna en la producción de lesiones en deportistas de alto rendimiento’.

Y José Ramón Gutiérrez, Director Técnico del centro Wellness Fitness 2u, disertó sobre ‘La importancia de la correcta alimentación y suplementación en el pádel’ ●



RODRIGO OVIDE

Entrenador

Ponencia: ‘Evolución del juego de ataque’

>El juego de ataque ha cambiado muchísimo al igual que las palas. Con los nuevos materiales se consiguen golpes difíciles de devolver.

ROBERTO BOURDET

Preparador físico

Ponencia: ‘La coordinación en el pádel’

>Un ejercicio que ayuda mucho para una buena coordinación es lo que en el boxeo se denomina ‘hacer sombra’.



MIGUEL SCIORILLI

Entrenador de los nº 1

masculino y femenino

Ponencia: ‘Ejercicios y juegos condicionados’

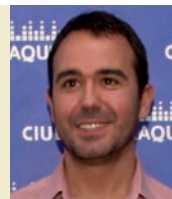
>Los ejercicios, drills o juegos son uno de los puntos en los que más estamos interesados los entrenadores.

PAULO MACCARI

Fisioterapeuta

Ponencia: ‘La influencia de la columna en la producción de lesiones’

>Hay que incluir dentro de la planificación de entrenamientos deportivos ejercicios preventivos y de mejora del rendimiento.



JORGE MARTÍNEZ

Director de pádel del

Reebok Sport Club

Ponencia: ‘Transición y toma de decisiones’

>La toma de decisiones correctas es lo que marca la diferencia entre los buenos y los mejores deportistas.

CARLOS RIVERA

Preparador físico de

Fernando Poggi

Ponencia: ‘Entrenamiento de la velocidad’

>Las acciones relevantes donde se consiguen los puntos o los triunfos, todas se desarrollan a gran velocidad.



GUSTAVO BALQUINTA

Entrenador físico de la

Selección Argentina

Ponencia: ‘En el pádel todo es fuerza’

>Los jugadores llegan al máximo rendimiento consiguiendo el equilibrio entre la zona media y la fuerza máxima.

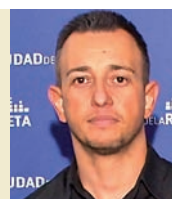
JOSE RAMÓN GUTIÉRREZ

Dtor. Técnico del

Wellness Fitness 2u

Ponencia: ‘Alimentación y suplementación’

>La correcta alimentación es fundamental para tener un buen rendimiento en cualquier actividad física.



> **La diferencia entre el éxito y el fracaso lo marca las pequeñas fracciones de tiempo en las cuales los deportistas realizan sus movimientos.**