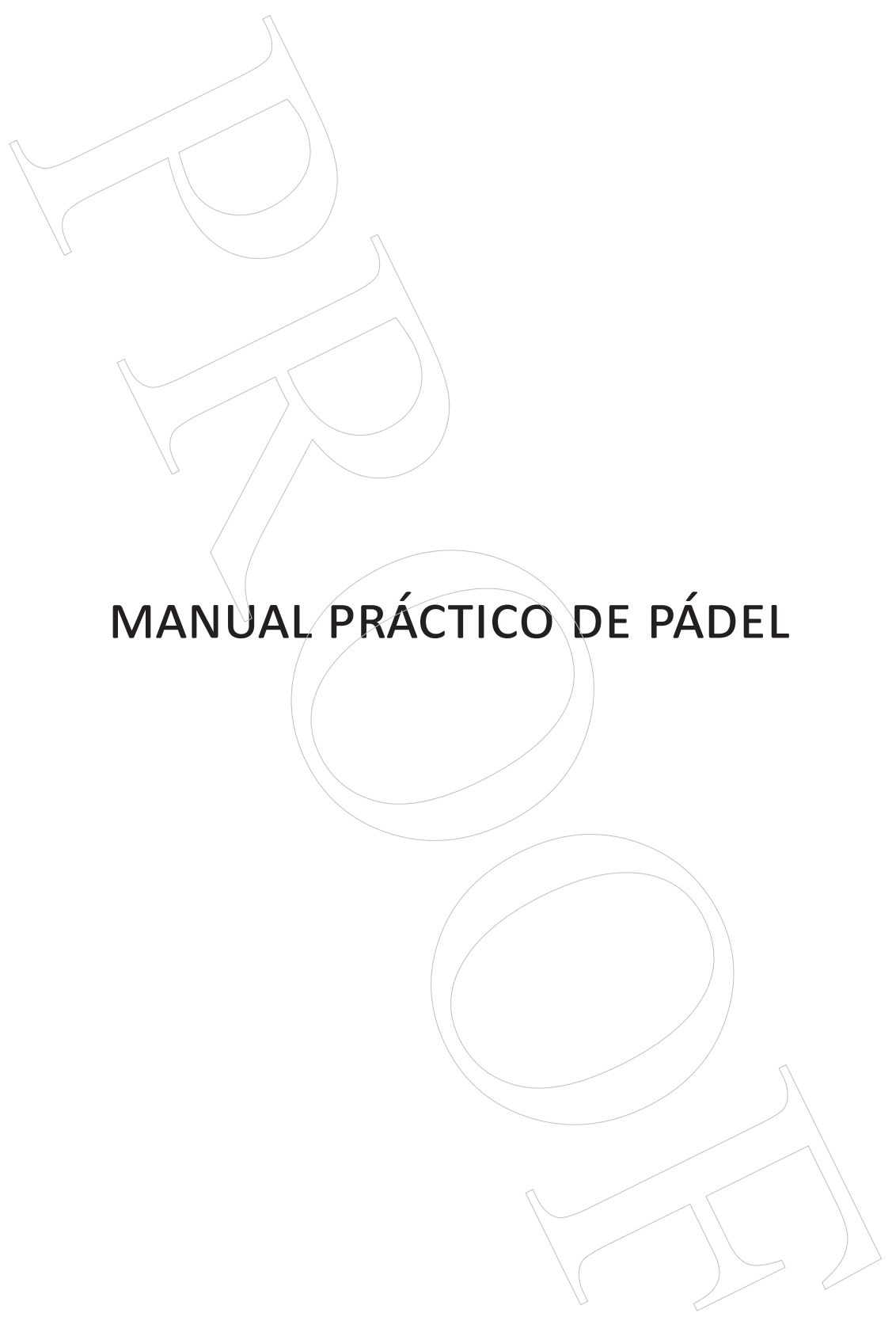




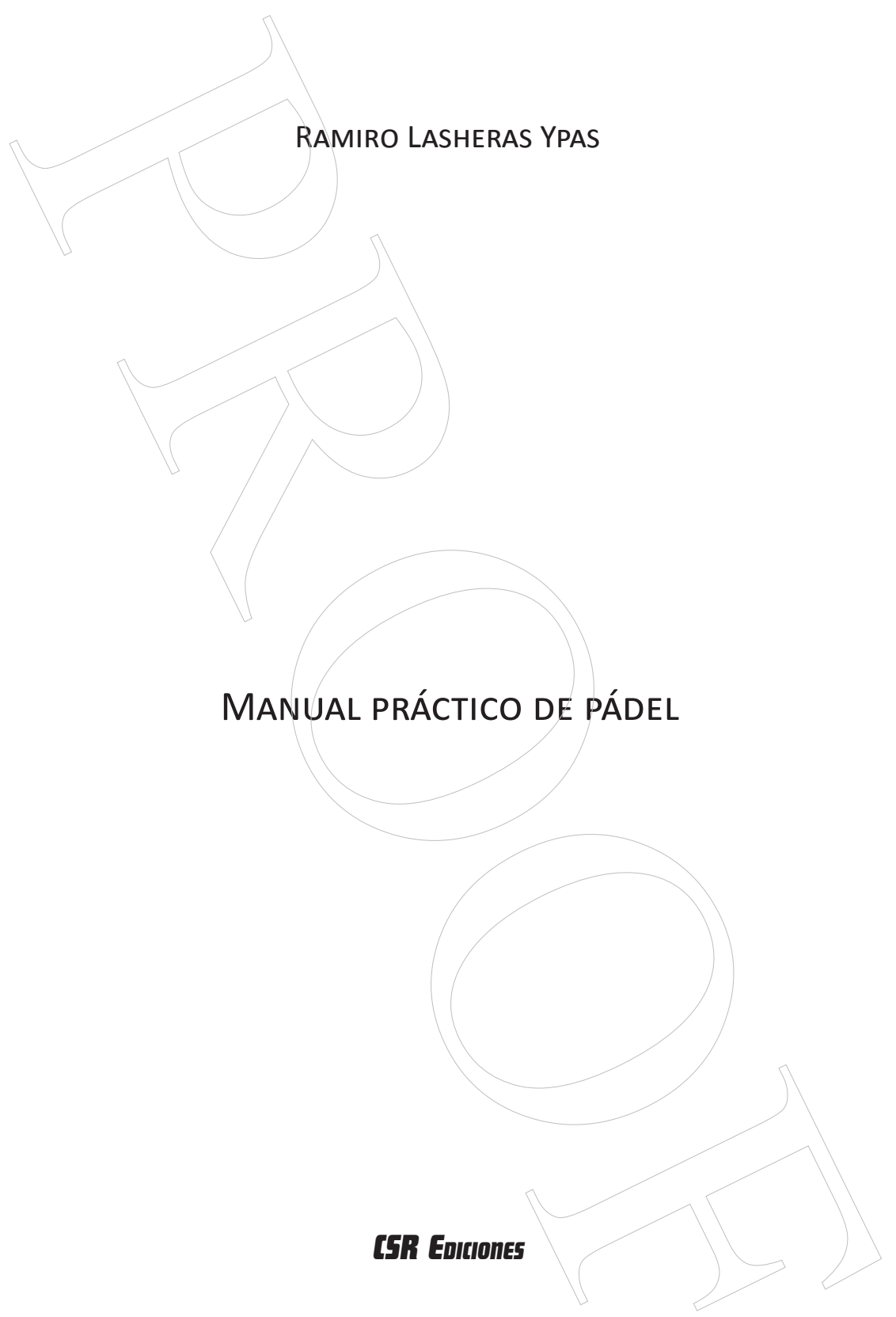
RAMIRO LASHERAS YPAS

MANUAL PRÁCTICO DE PÁDEL

CSR Ediciones



MANUAL PRÁCTICO DE PÁDEL



RAMIRO LASHERAS YPAS

MANUAL PRÁCTICO DE PÁDEL

CSR Ediciones



Todos los derechos están reservados. Cualquier forma de reproducción, almacenamiento, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización por escrito de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

© Ramiro Lasheras Ypas, 2018

© Adriá Freijó Holgado, por las fotografías e ilustraciones, 2018

© de esta edición, CSR Ediciones, 2018

Mahón 26, bajos – 08022 Barcelona

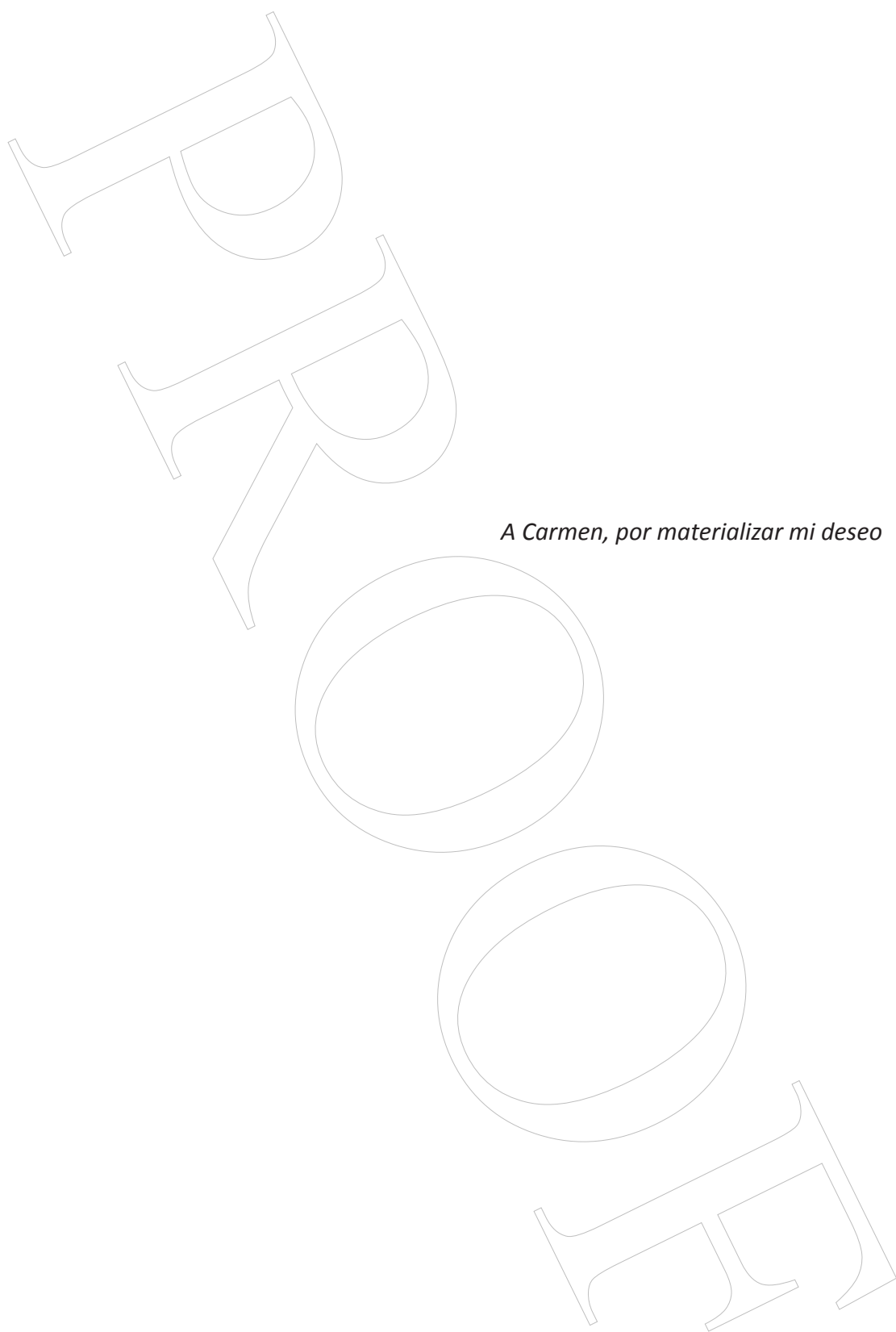
csrediciones@gmail.com

Tf. +34 625 456 230

Diseño: Ramon Julià

ISBN: 978-84-948599-0-8

Depósito legal: B-8966-2018

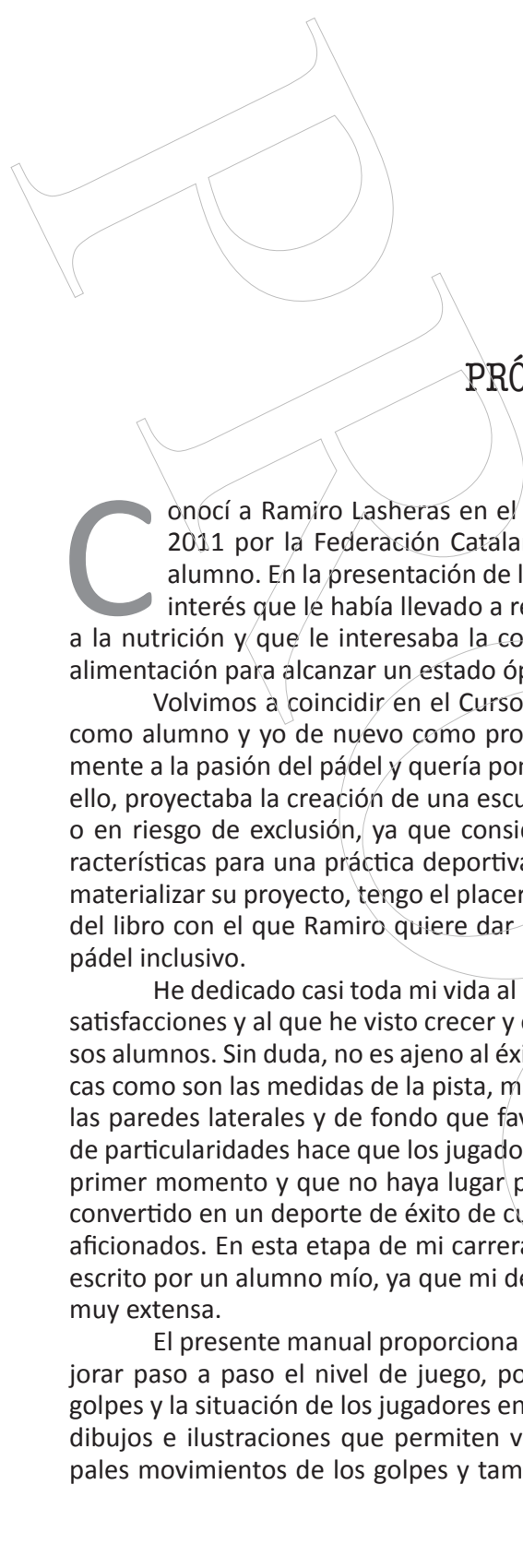


A Carmen, por materializar mi deseo

ÍNDICE

Prólogo de Joaquín Not	9
Introducción. Breve historia del pádel	11
1. Las instalaciones	
1.1. La pista	14
1.2. La red	15
1.3. Los cerramientos	16
1.4. Los accesos a la pista	17
1.5. La zona de seguridad y el juego exterior	18
1.6. La iluminación	19
1.7. Las zonas de juego	19
2. El equipo	
2.1. El calzado	21
2.2. La pala	22
2.3. La pelota	25
3. La colocación de las manos y los pies	
3.1. Las empuñaduras	27
3.2. La posición de espera	28
3.3. Los desplazamientos	29
4. Los golpes básicos	
4.1. El golpe de derecha o drive	31
4.2. El golpe de revés	34
4.3. La volea de derecha	36
4.4. La volea de revés	38
4.5. El remate o smash de definición	40
4.6. El bote pronto	43
4.7. El globo de derecha o de revés	45
4.8. La dejada	48
5. Los golpes y sus efectos	
5.1. El golpe plano sin efecto	49
5.2. El golpe con efecto cortado	51
5.3. El golpe con efecto liftado o envolvente	52
5.4. El golpe con efecto lateral	53
6. Los golpes avanzados	
6.1. El golpe de derecha o drive cortado	55
6.2. El golpe de derecha o drive liftado	56
6.3. El golpe de revés cortado	57

6.4. El golpe de revés liftado	58
6.5. La volea plana	58
6.6. La volea de bloqueo	60
6.7. La volea baja	60
6.8. El smash bandeja	61
6.9. El smash víbora	63
6.10. El smash de engaño	64
6.11. La bajada de pared	64
7. Los golpes de doble impacto	
7.1. La contrapared de drive o de revés	67
7.2. El drive de pared de fondo	70
7.3. El revés de pared de fondo	72
7.4. El drive de pared lateral	74
7.5. El revés de pared lateral	76
8. Los golpes de triple impacto	
8.1. La doble pared que abre de derecha	79
8.2. La doble pared que cierra de derecha	80
8.3. La doble pared que abre de revés	81
8.4. La doble pared que cierra de revés	82
9. Técnica y táctica	
9.1. El saque o servicio	85
9.2. La devolución del saque o resto	89
9.3. La táctica	90
10. El entrenamiento	
10.1. El entrenamiento físico	94
10.2. El entrenamiento técnico	94
10.3. El entrenamiento táctico	94
10.4. El entrenamiento psicológico	95
10.5. El entrenamiento invisible: descansar	95
10.6. El calentamiento antes del partido	96
11. La alimentación	
11.1. Los nutrientes energéticos	99
11.2. Los nutrientes no energéticos	102
11.3. Consejos básicos	106
12. Beneficios del pádel	107
Anexo I. Reglamento de juego	102
Anexo II. Glosario	125
Anexo III. Edades y categorías en las competiciones	131
Bibliografía	133
Agradecimientos	135
Sobre el autor y la Asociación Open Pádel	136



PRÓLOGO

Conocí a Ramiro Lasheras en el Curso de Monitor de Pádel organizado en 2011 por la Federación Catalana de Pádel del que yo era profesor y él, alumno. En la presentación de los participantes y al preguntarle cuál era el interés que le había llevado a realizar el curso, respondió que se dedicaba a la nutrición y que le interesaba la combinación de la práctica deportiva con la alimentación para alcanzar un estado óptimo de salud.

Volvimos a coincidir en el Curso de Juez Árbitro Nacional, al que él asistía como alumno y yo de nuevo como profesor. Entonces ya había sucumbido totalmente a la pasión del pádel y quería poner sus beneficios al alcance de todos. Para ello, proyectaba la creación de una escuela de pádel para personas discapacitadas o en riesgo de exclusión, ya que consideraba que el pádel tenía las mejores características para una práctica deportiva inclusiva. Ahora, cuando está a punto de materializar su proyecto, tengo el placer de escribir estas líneas a modo de prólogo del libro con el que Ramiro quiere dar un impulso a la Asociación Open Pádel de pádel inclusivo.

He dedicado casi toda mi vida al pádel, un deporte que me ha dado muchas satisfacciones y al que he visto crecer y evolucionar como a tantos de mis numerosos alumnos. Sin duda, no es ajeno al éxito de este deporte sus propias características como son las medidas de la pista, más abarcable que la de tenis, o el juego con las paredes laterales y de fondo que favorece la devolución de la bola. Esta suma de particularidades hace que los jugadores se sientan partícipes del juego desde el primer momento y que no haya lugar para la exclusión, por lo que el pádel se ha convertido en un deporte de éxito de cuyos múltiples beneficios disfrutaban muchos aficionados. En esta etapa de mi carrera, me complace prologar un libro de pádel escrito por un alumno mío, ya que mi dedicación como instructor de pádel ha sido muy extensa.

El presente manual proporciona al lector las bases y herramientas para mejorar paso a paso el nivel de juego, poniendo en práctica la metodología de los golpes y la situación de los jugadores en la pista. Consta de abundantes esquemas, dibujos e ilustraciones que permiten visualizar, como a cámara lenta, los principales movimientos de los golpes y también entender de una manera práctica las

situaciones en la pista. Las explicaciones fáciles y concisas pretenden ser el apoyo indispensable que refuerce las lecciones del instructor.

Es mi deseo que este libro os ayude a mejorar vuestro nivel de juego y os permita disfrutar todavía más del tiempo que dediquéis a este deporte. También, que os ayude a conseguir un perfecto estado de salud y os proporcione felicidad en la práctica del pádel, como yo he conseguido y estoy enseñando a mis alumnos cada día con mi trabajo.

¡Te deseo mucho éxito, Ramiro!

JOAQUÍN NOT COMELLAS



Joaquín Not Comellas y su colección de palas de pádel.



Joaquín Not Comellas ha sido Subcampeón del Mundo de Pádel en 1992 y Campeón de España de Pádel en 1993. En 2007 recibió la Medalla de plata de los Premios Nacionales de Pádel en la Categoría Jugadores en reconocimiento a su contribución al engrandecimiento del pádel a través de su larga actividad como jugador excepcional y de su impecable comportamiento deportivo, unido a su dedicación a la formación de técnicos iniciada dentro de la Federación Española de Pádel y con continuidad en la Federación Catalana de Pádel.

4.4. LA VOLEA DE REVÉS

Como ya hemos indicado, explicamos el golpe aplicando el efecto cortado porque la mayoría de voleas se produce por encima de la cintura y este efecto es el más indicado.

No suele ser un golpe definitivo, pero nos ayuda a preparar el golpe ganador del punto. Como en el caso de la volea de drive, según la zona donde se ejecuta puede ser más de ataque –si golpeamos próximos a la red– o bien de aproximación –si golpeamos más retrasados, un poco por delante de la zona de saque.

Posición de espera

Nos colocamos con los pies ligeramente más separados que en los golpes de derecha y de revés, con las rodillas semiflexionadas y los talones algo levantados para reaccionar de una forma rápida. Con la empuñadura continental, situamos la pala delante, a la altura entre el pecho y el cuello. Con el brazo libre o de apoyo, en este caso el izquierdo, sostenemos la pala y orientamos el cuerpo hacia el adversario.

Preparación o armado

Debe ser rápida y corta. Cuando vemos que la bola viene hacia nuestro lado izquierdo, giramos hombros y el pie izquierdo al mismo tiempo, cargando el peso en la pierna izquierda. Con ambas manos, llevamos la pala hacia atrás, a la altura de la cabeza, dirigiendo la cara de la pala hacia la bola. En este movimiento de preparación es importante que la tapa o base de la empuñadura de la pala mire hacia el pie contrario –el derecho– y que la propia pala no quede por detrás del hombro que está retrasado –el izquierdo.

Impacto

Como en la volea de drive, es un movimiento corto y progresivo. La mano izquierda suelta la pala y llevamos el brazo izquierdo en la dirección contraria al derecho. Con los hombros orientados hacia donde queremos dirigir la bola, golpeamos la pelota por delante de nuestro cuerpo a la vez que transferimos el peso del cuerpo adelantando el pie derecho en la dirección que jugamos la pelota. Esta transferencia del peso del cuerpo se hace de la pierna izquierda al pie derecho, que queda adelantado. El cambio de peso junto con la separación de los brazos nos permite



Acabado de una volea de revés cortada.

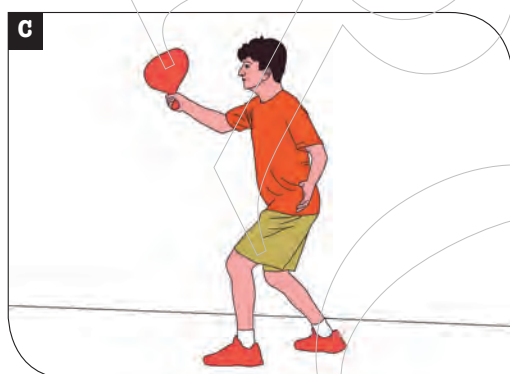
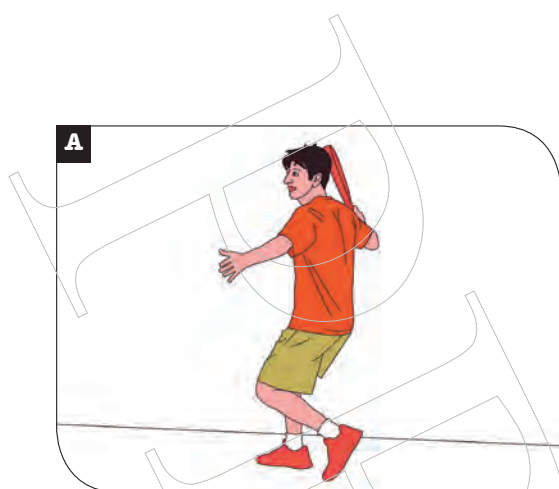


Partiendo de la posición de espera (A), cuando la bola se acerca, cargamos el peso en la pierna izquierda y llevamos la pala hacia atrás con ambas manos (B). Es importante que la pala no quede por detrás del hombro izquierdo (C). Golpeamos la pelota por delante de nuestro cuerpo (D).

golpear con fuerza y control, pero sin perder el equilibrio del cuerpo. En el momento del impacto, debemos mantener la muñeca firme.

Acabado

Terminamos el golpe con el brazo derecho prácticamente extendido y la pala en la dirección en que jugamos la bola. El brazo izquierdo también está extendido, pero en sentido contrario al derecho, para favorecer el equilibrio. El peso del cuerpo recae sobre el pie derecho y los hombros se orientan hacia la trayectoria de la bola durante toda la ejecución.



Llevamos la pala hacia atrás por encima de la cintura, con la cara de la pala por encima de la altura de la bola y en una posición más vertical (A y B). Golpeamos la bola con un movimiento descendente de la pala, de manera que el canto inferior es el primero que ataca la bola (C). Tras la trayectoria descendente (D), finalizamos el golpe con la pala a la altura del hombro izquierdo (E).

6.2. EL GOLPE DE DERECHA O DRIVE LIFTADO

Llevamos la pala hacia atrás, girando los hombros y la cadera para situarnos de lado, como en el drive plano y el cortado, pero más de cara a la red. Con el brazo que sostiene la pala semiflexionado y el codo cerca de la cintura, mantenemos la pala a la altura de nuestra cintura pero a diferencia del golpe plano, ligeramente inclinada hacia el suelo.

7.2. EL DRIVE DE PARED DE FONDO

Este golpe se produce cuando los jugadores situados en el fondo de la pista reciben la pelota con tanta profundidad y potencia que deciden dejarla pasar para que golpee en la pared de fondo. En principio, las bolas que rebasan la línea de saque en dirección a la pared de fondo deberían dejarse pasar.

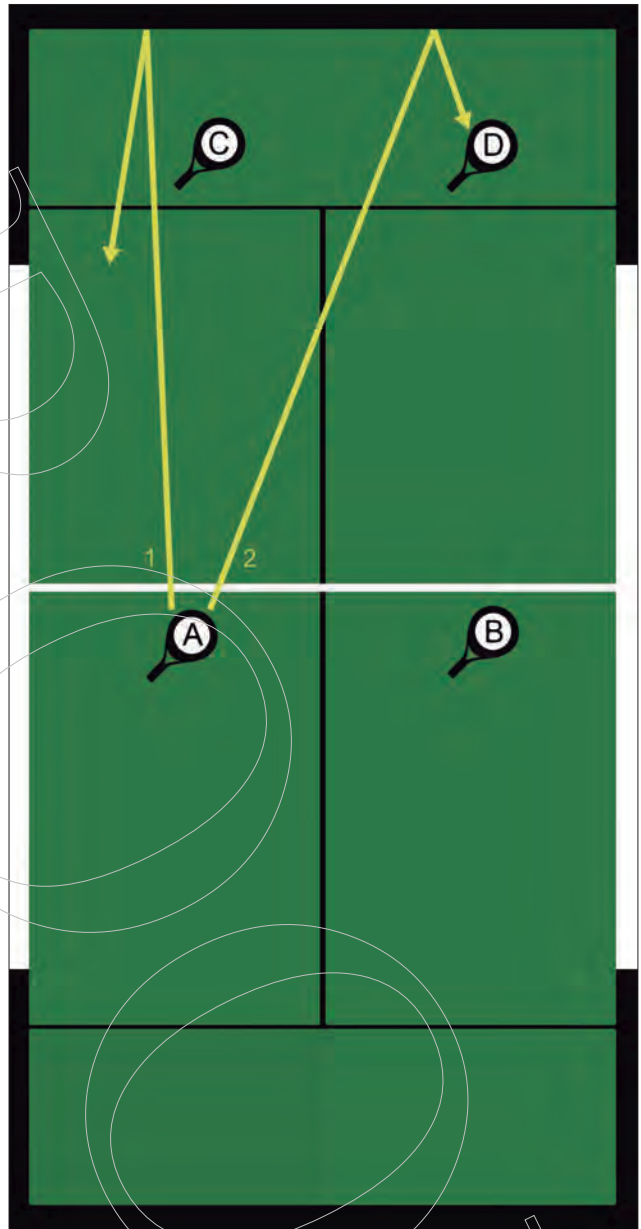
Si la bola nos viene por la derecha ejecutaremos un golpe de drive para devolverla, si por el contrario nos viene por la izquierda, la devolveremos con un revés. Y si se dirige hacia el centro de nuestro cuerpo, tendremos que decidir si salimos de pared con uno u otro golpe. En cualquier caso, en el momento de devolver la bola nos encontramos entre la línea de saque y la pared de fondo, no debiendo situarnos muy cerca de ninguna de las dos, para poder jugar la bola tanto si esta tiene mucho rebote como si tiene poca salida. Por ello, además de la fuerza de la bola, es imprescindible hacer una buena lectura de su trayectoria, en primer lugar para apartarnos de ella y facilitar así el rebote en la pared de fondo. Además, la buena lectura de su trayectoria también nos facilita la correcta devolución, ya que, si vemos que la pelota es rápida, debemos salir antes de la pared de fondo para esperar que rebase de nuevo nuestro cuerpo y si por el contrario, vemos que la bola es lenta y con poco rebote, nos quedamos más cercanos a la pared a la espera de golpear la bola en cuanto salga.



Giramos las piernas y los hombros hacia el lado derecho (A). El impacto debe producirse cuando la bola pasa por delante de nuestro cuerpo (B). Transferimos el peso del cuerpo de atrás hacia delante (C). El acabado del golpe es siempre hacia delante, acompañando a la bola en su trayectoria (D).

Para ejecutar el drive de pared de fondo, cuando la pelota se acerca a nuestro cuerpo, giramos las piernas y los hombros hacia el lado derecho y quedamos en posición de lado, mientras empezamos a preparar el golpe de drive. Para ello, llevamos la pala hacia atrás a la altura de la salida de la bola, que suele ser a la altura de la cintura o más arriba.

El impacto debe producirse cuando la bola pasa por delante de nuestro cuerpo. Así, transferimos el peso del cuerpo de atrás hacia delante y la acompañamos teniendo muy en cuenta su velocidad. Si la bola es rápida, hemos de vigilar que no nos pase y nos quedemos detrás. Si por el contrario es lenta, el rebote será débil y para devolverlo tenemos que retroceder hasta pegarnos a la pared de fondo y devolverla con un globo. El acabado del golpe es siempre hacia delante, acompañando la bola en su trayectoria.



En el diagrama adjunto, vemos dos situaciones de drive de pared de fondo. En la primera trayectoria (1), el jugador A en la zona de ataque envía una volea en paralelo contra el rival C. Este puede devolverla sin mayor dificultad ya que su rebote es recto y lineal. En la segunda trayectoria (2), sin embargo, la bola entra en diagonal, profunda y por detrás de la línea de saque. El jugador D debe prever la trayectoria de la bola, desplazarse hacia su izquierda y calcular el ángulo y la fuerza de la pelota para conseguir una posición adecuada y devolver correctamente la bola.

Manual práctico de pádel proporciona al jugador de pádel las bases y herramientas para mejorar paso a paso el nivel de su juego, poniendo en práctica la metodología de los golpes y la situación de los jugadores en la pista. Combina de manera didáctica las explicaciones con abundantes imágenes fotográficas, ilustraciones y esquemas secuenciales a todo color que permiten visualizar, como a cámara lenta, la progresión de los principales movimientos de los golpes desde la preparación hasta su acabado, y también entender de una manera práctica las situaciones en la pista.

Además, de los diferentes golpes, la obra también dedica un capítulo a la técnica y la táctica, otro a los diferentes tipos de entrenamiento y concluye con uno centrado en la alimentación, otro de los intereses del autor.

Ramiro Lasheras Ypas es monitor y juez árbitro nacional de pádel, así como instructor de pádel adaptado. Formado, además, en hostelería, dietética y nutrición e ingeniería de la formación, ha trabajado en el Hospital Vall d'Hebrón, el Hospital Clínic, el Hospital de la Esperanza, La Maternidad, el Hospital del Mar y en el Servicio de Alimentación de la Cruz Roja, entre otros, y también ha colaborado con escritos sobre nutrición y pádel en diversos medios, como el boletín del Consejo Alimentario del Mediterráneo o la revista online *Padelstar.es*.



ISBN 978-84-948599-0-8



9 788494 859908