

*Pádel,
un gran
deporte*

**MáXIMO
CASTELLOTE**



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	7
2. OBJETIVOS GENERALES DEL PÁDEL	11
Técnico	12
Táctico	12
Físico	12
Mental	13
Deportivo	14
3. CONOCIMIENTOS BÁSICOS	15
Los desplazamientos	16
Las empuñaduras	17
Las posiciones de juego	18
Los golpes (efectos)	18
Plano	18
Con slice o cortado	19
Con top-spin o liftado	19
4. CONOCIMIENTOS TÉCNICOS (técnica de los golpes)	21
Golpe de derecha o drive	22
Golpe de revés o back-hand	26
El saque o servicio	30
El resto	35
El globo	38
La contrapared	42
La salida de pared	46
El giro	51
La volea (baja, alta y bloqueo)	54
El remate o smash (bandeja, víbora y de definición)	60
5. PREPARACIÓN FÍSICA	79
La "entrada en calor"	80
Entrenamiento físico para atletas amateurs	84
Programa de entrenamiento para atletas avanzados	86
Pretemporada (trabajo de seis semanas)	87
Período de ajuste	88
Período de competiciones	88
Mini-pretemporada	89

6. CÓMO PREVENIR LESIONES	91
7. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN	95
El combustible para el ejercicio físico (proteínas, carbohidratos y grasas)	96
La alimentación antes de la actividad física	98
La alimentación después de la actividad física	98
Hidratación	99
8. CONSEJOS PARA JUGADORES	101
La importancia de una buena defensa	102
Un buen ataque	102
Definición del propio juego	103
¿Cómo formar una buena pareja?	104
La preparación de un partido	104
¿Y si la bola no entra?	105
¿Cómo pasar la presión del juego del otro lado de la red?	105
Los efectos en los golpes	106
¿Qué golpe se elige de acuerdo a la posición?	107
Saber cómo jugar de acuerdo al tanteador	107
La importancia de saber jugar sin la bola	108
Cómo enfrentarse a:	
Jugadores con una volea agresiva	109
Jugadores con un remate potente	109
Los “globeros” (jugadores que juegan muchos globos)	109
La anticipación de una jugada	110
El saque sin cambiar de posición (australiana)	110
Jugadores de derecha y de revés	111
Cómo jugar en los diferentes tipos de pista:	111
Lentas (cemento áspero, hierba)	112
Rápidas (cemento liso)	112
Otras características	112