

Bernardo Almonacid Cruz • Jorge Martínez Pérez

Esto es pádel



 | **AULAMAGNA**
PROYECTO CLAVE

¹²³
emprende

Esto es pádel

Primera edición: 2021

ISBN: 9788418808111

ISBN eBook: 9788418808531

Depósito Legal: SE 1391-2021

Coordinadores:

Bernardo Almonacid Cruz

Jorge Martínez Pérez

© del texto:

Pablo Cabrera Clavel

Iciar Eraña de Castro

Martín Marcos Pitillas Estévez

Juan A. Párraga Montilla

© de esta edición:

Editorial Aula Magna, 2021. McGraw-Hill Interamericana de España S.L.

editorialaulamagna.com

info@editorialaulamagna.com

Con la colaboración de:

 **Emprende**

Impreso en España – Printed in Spain

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a info@editorialaulamagna.com si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

A todas las buenas personas que hacen de este planeta un mundo mejor, con sus principios, sus valores y, sobre todo, con sus actos. En particular, a Kiki (la persona con el corazón más bondadoso y noble que he conocido), a Santiago Lorente (mi mentor en domótica) y a Chufo (la eterna sonrisa), que tristemente se fueron antes de tiempo. Y especialmente a mis padres, por haberme inculcado con tanto tesón muchos de ellos. Sin duda, la mejor herencia que podría recibir y el más grande tesoro que traspasar a mi hijo. Creo que nunca se lo he dicho y qué mejor momento que esta plataforma para transmitirles mi ORGULLO.

Bernardo Almonacid Cruz

Cuando me embarqué en este proyecto y a medida que avanzaba en él, pasé por multitud de estados, ilusión, decepción, alegría, inseguridad y cuando en los momentos malos valoraba si esto merecía la pena, siempre encontré un motivo, una luz. Esta luz que todo lo ilumina son mis hijos, Jorge y Víctor.

Por las lecciones de vida que me dais cada día, este libro es por y para vosotros, porque sin vosotros nada tiene sentido.

Jorge Martínez Pérez

Agradecimientos

Difícil tarea la de agradecer, pero como dice nuestro refranero «De bien nacidos es...». No por el hecho en sí, que es lo que corresponde y lo que sale del corazón, más por dejarnos a alguien en el tintero, situación que esperamos no ocurra, pero... Acordarse de todas las personas que de alguna forma nos han ayudado a desarrollar este proyecto durante todo un año es complicado. Por ello, antes de nada, pedimos disculpas a todos aquellos que no aparecen mencionadas y que, por mínima que sea su aportación, han contribuido a mejorarlo.

Arrancaremos por los que han participado directamente enriqueciendo la obra con su experiencia y conocimientos, como Icíar Eraña, Martín Pitillas, Pablo Cabrera, Óscar Pitillas, César Ballesta y Juan Párraga, a los que se sumarían Manolo Aranda quien ayudó con su visión a alumbrar el título de la obra, y Manolo Civantos poniendo todo su arte en el diseño de la portada. A las gemelas Sánchez Alayeto por prestar su imagen. También a Mariano Amat, que soportó estoicamente innumerables e imborrables charlas alrededor de la importancia de los datos y las variables que caracterizan el juego del pádel. No podemos olvidar a los que han dedicado parte de su tiempo a leer alguno de los capítulos del libro para trasladarnos su percepción, casos de Marina Cruz, Antonio Garrido, José Alfonso Morcillo y Mercedes Olivares. También a Fulgencio Messeguer que desde el segundo uno, tras exponerle el

proyecto, volvió a confiar, una vez más, contribuyendo a aligerar las cargas. Para terminar, y no menos relevante por ello, mencionar a Jorge Molinero, que apostó por nosotros para llevar a buen puerto este trabajo, y con muchas conversaciones por el camino hasta verlo refrendado en las páginas que esperamos disfruten.

Índice

Prólogo	15
Introducción	19
Capítulo 1. El pádel como deporte colectivo.	23
1. Hibridando teorías	23
2. Joven de raíces profundas	27
2.1. Las raíces	28
2.2. Fiebre por la palma	31
2.3. Los abuelos del pádel	34
2.4. Disciplina joven	37
3. El pádel en el deporte	39
3.1. Manifestaciones del deporte	39
3.2. El pádel como deporte colectivo	40
4. Definiendo el pádel	42
5. Estructura funcional del deporte	45
5.1. El reglamento	49
5.2. El espacio de juego	50
5.3. La técnica	51
5.4. El tiempo	53
5.5. La comunicación	55
5.6. La estrategia/táctica	56
6. Fases del juego	62

7. Planificación en sistemas complejos	64
7.1. Objetivos concretos, realistas y medibles	65
7.2. Importancia de lo incuantificable	68
7.3. Estrategia y táctica	69
Capítulo 2. De la observación al análisis	71
1. Disciplina emergente	71
2. La observación como herramienta de análisis	77
3. Marco de análisis.	80
3.1. Requisitos iniciales.	80
3.2. Partidos, jugadores y variables	82
3.3. Los observadores	86
3.4. Herramientas utilizadas.	88
3.5. Metodología de análisis.	89
3.6. Unidad de estudio	91
3.7. Análisis descriptivo y análisis de juego	92
3.8. Datos globales.	93
3.9. Cómo aprovechar la información y los datos vertidos	95
Capítulo 3. Análisis descriptivo	97
1. El ecosistema pádel	97
2. Zonas de juego	101
3. Fases y subfases en el transcurso del juego	105
3.1. El punto	107
3.2. Entre puntos	111
3.3. Entre juegos	112
4. Análisis del pádel	113
5. El espacio de juego	115
6. Gestos técnicos. Descripción	118
6.1. Clasificación	118
6.2. Definición.	119
6.3. Empuñadura	123
6.4. Fases de ejecución	126
7. Gestos técnicos. Análisis	128
7.1. Saque y resto.	129
7.2. Puntos ganados por la dupla al servicio	131

7.3. Distribución de gestos técnicos	133
7.4. El globo	135
7.5. Número medio de intercambios por punto	137
7.6. Promedio de impactos por intervalos	139
7.7. Puntos ganadores vs errores no forzados	140
8. El tiempo	141
8.1. Tiempo de acción (esfuerzo)	141
8.2. Tiempo de pausa (recuperación)	143
8.3. Ratio esfuerzo/recuperación	145
8.4. Tiempo de descanso	146
8.5. Velocidad (ritmo) de juego	146
9. La comunicación	148
Capítulo 4. Análisis de juego I	153
1. Perfil de juego en pádel	153
2. ¿Juegan igual las mujeres que los hombres?	158
2.1. Categoría femenina	159
2.2. Categoría masculina	165
2.3. Comparativa entre sexos	171
3. El punto de oro en un nuevo escenario	177
4. Perfil de la jugadora de derecha	182
4.1. Comparativa entre Mapi Sánchez Alayeto y el resto de derechas	184
4.2. Comparativa entre Alejandra Salazar Bengochea y el resto de derechas	185
4.3. Comparativa entre Mapi, Alejandra y el resto de derechas	186
4.4. Las 4 derechas más representativas del circuito WPT	187
5. Perfil del jugador de revés	189
5.1. Comparativa entre Ale Galán y el resto de izquierdas	190
5.2. Comparativa entre Paquito Navarro y el resto de izquierdas	191
5.3. Comparativa entre Ale, Paquito y el resto de izquierdas	193
5.4. Cuatro reveses muy potentes	194
Capítulo 5. Análisis de juego II	197
1. Otros enfoques	197
2. Zurda vs jugadoras de revés	198

3. Zurdo frente a los jugadores de izquierda.	199
4. Izquierdas vs derechas.	200
5. Adeslas vs Valencia	203
6. Marbella 2019 vs Marbella 2020	205
7. Consideraciones finales	207
Capítulo 6. Preparación física.	215
Capítulo 7. Características y necesidades psicológicas	223
1. Ser antes que hacer	223
2. Características psicológicas del pádel.	227
3. Proceso de formación de un jugador.	229
3.1. Etapas en el desarrollo del deportista	230
Capítulo 8. Dictadura de valores	237
1. Competir para mejorar	238
2. Un lema para competir	240
2.1. ¿Dónde inspirarse?	240
2.2. La pócima.	242
2.3. Avivar el alma del gladiador	248
2.4. Se abrió la caja de Pandora y...	249
3. El buen deportista.	252
3.1. Asertividad	254
3.2. Compañerismo.	255
3.3. Confianza	256
3.4. Disciplina	257
3.5. Empatía	258
3.6. Esfuerzo.	259
3.7. Honestidad	260
3.8. Humildad	262
3.9. Perseverancia.	263
3.10. Resiliencia.	264
Bibliografía	267
Sobre los autores.	271

Prólogo

El pádel es un deporte que ha multiplicado su número de practicantes en un corto espacio de tiempo. Esto no es casualidad, sino que se debe a sus peculiares características, que lo hacen altamente atractivo para todos los niveles de deportistas. En su reglamento se han definido aspectos que favorecen su alto impacto en los diferentes escenarios de práctica. Se trata de un deporte dinámico, que enfrenta a dos equipos en un espacio peculiar, donde el suelo y las paredes cobran protagonismo, tanto dentro como fuera de la pista, posibilitando continuidad en el desarrollo del punto y garantizando que la incertidumbre esté presente en todas las acciones del juego. Se disputa en parejas, lo que exige unas altas capacidades individuales y a la vez una gran sincronización con el compañero. Requiere del manejo de un implemento (pala) para golpear una pelota, a través de la que se alcanza el punto. Siendo el sistema de juego otro elemento importante, ya que la contienda se resuelve mediante la suma de pequeñas conquistas (juegos), que permiten obtener logros mayores (set) y dar opción a alcanzar el objetivo final de la competición (ganar el partido).

Destaca su polivalencia, ya que ofrece un escenario singular, que se ajusta a las necesidades e intereses de los que se inician, al tiempo

que permite alcanzar los niveles más exigentes como espectáculo deportivo. Se caracteriza por la presencia de una gran variedad de acciones, entre las que sobresale su gran dinamismo, los continuos cambios de ritmo, con acciones explosivas que lo dotan de una gran espectacularidad. Es divertido, competitivo y está lleno de plasticidad y belleza que, junto a la alternancia en la participación de los jugadores, provoca la presencia continua de incertidumbre. Se trata de un cóctel mágico, donde se combinan con precisión las acciones técnicas, tácticas y estratégicas, bajo el soporte de un alto componente físico y psicológico. Cada acción supone un reto diferente en el que se deben tomar decisiones perfectamente sincronizadas, en una búsqueda permanente de provocar el error de los oponentes.

La rápida expansión del pádel ha ido acompañada de una importante evolución en el desarrollo de la metodología del entrenamiento. Cada vez hay más formación e información sobre como debe ser la preparación, planificación y el diseño del entrenamiento y de la competición, optimizando todo el proceso para tener la máxima precisión en las decisiones y ser eficaces en los procesos y resultados obtenidos. Todo esto se está traduciendo en una mejora significativa de las prestaciones en el más alto nivel. En poco espacio de tiempo se han producido importantes cambios en la forma de competir y en desarrollo del propio juego. Esta importante evolución está influenciada por la transferencia aportada desde la ingente producción en investigación que se está generando en los últimos años, a la vez que por la influencia de la propia experiencia práctica. Cada día se tiene más información sobre las exigencias del juego de pádel y de todos los factores que determinan el rendimiento. De esta manera, es posible centrar el esfuerzo en alcanzar la excelencia deportiva, ajustando las capacidades individuales y colectivas del deportista a las exigencias del deporte en todas y cada una de las variables que posibilitan la máxima prestación.

Una de las principales líneas de investigación que ha provocado esta transferencia positiva y, por tanto, la sustancial mejora en la forma de entrenar y competir en el deporte en general y también en

el pádel, es el análisis de juego. Siendo la metodología observacional y el uso de sistemas notacionales, los más empleados. Estos, a su vez, se han visto favorecidos en los últimos años por la aparición de nuevos dispositivos tecnológicos no invasivos, que permiten extraer información relevante (a elección de los analistas) y cuantificar las acciones desde diferentes perspectivas, posibilitando conocer las características de su manifestación. Con la peculiaridad de ofrecer la posibilidad de obtener los datos in situ o almacenarlos para su posterior tratamiento. Esto ha supuesto una importante oportunidad para conocer en profundidad las características y demandas del juego, basándose en información precisa y ecológica, extraída del propio escenario. Este conocimiento de cómo se juega y de cómo se entrena, permite tomar decisiones más eficaces sobre aspectos clave de la organización, planificación y ejecución del entrenamiento y la competición. Por tanto, no solo se trata de un aspecto clave para el entrenador y para todo el cuerpo técnico, sino que también y, de forma especialmente importante, es determinante para el propio deportista a corto, medio y largo plazo.

La esencia del juego, determinada por la definición reglamentaria, hace que las diferentes acciones técnico-tácticas que en él se producen se multipliquen sobre la base de su ajuste táctico y estratégico, demandándose una importante capacidad de adaptación a cada situación de juego. Aunque la variabilidad en las acciones es una característica permanente en el juego y cada acción sea diferente respecto a otra, se reproducen pautas generales que nos permiten establecer referentes de mejora. Esta información general de funcionamiento, aportada por estudios previos, permite entender de manera más precisa los requerimientos del juego y ajustar la preparación del deportista para capacitarlo al objeto de que pueda ofrecer la mejor y más elevada respuesta en cada situación. De ahí la importancia de desgarnar las piezas que constituyen el diseño de este deporte, analizando y organizando el conocimiento, sin desvirtuar la esencia del mismo, lo que nos permitirá afinar y ser más eficientes en los procedimientos de mejora aplicados al entrenamiento y la competición.

El libro *Esto es pádel* recoge una ingente descripción del pádel como deporte, analizando en profundidad los elementos estructurales que lo definen y todas las variables que en él se manifiestan. Además, los autores de manera minuciosa y con gran pericia han relatado sus características en función de diferentes perspectivas, con propuestas propias, que permiten tener un conocimiento preciso de sus exigencias y de las necesidades para alcanzar el más alto rendimiento. Todo ello, respaldado por el conocimiento que aporta el análisis desde una perspectiva científica, aderezado por la gran experiencia docente y práctica que atesoran los autores.

El lector se enfrenta a una obra de fácil lectura, en la que se irá entusiasmando a la vez que se adentrará en el conocimiento de un deporte apasionante. Sea experto en el deporte o no, jugador, entrenador o aficionado, podrá conocer y comprender las claves de su funcionamiento. Encontrará gran cantidad de información, que le permitirá profundizar en el conocimiento desde una perspectiva global, pero a la vez precisa de los múltiples elementos que interaccionan en el juego. La obra no le dejará indiferente y hará que, a partir de su lectura, vea el pádel de distinta manera. Observará aspectos que antes no veía, dotándolos de significado y comprenderá los acontecimientos generados en el juego, estoy seguro. Por tanto, recomiendo su lectura y agradezco a los autores su invitación para que pueda escribir estas palabras, pero sobre todo les agradezco el ingente trabajo que han realizado, que sin duda supone un importante avance en el conocimiento de un deporte joven y con mucho recorrido por delante.

Juan A. Párraga Montilla
Profesor de la Universidad de Jaén

Introducción

A través de ocho incursiones se presenta un estudio profundo del pádel. Un enfoque integral que, sustentado en una larga y extensa experiencia tanto en la competición al máximo nivel como en la investigación, ayudará a comprender los preceptos de las teorías modernas, aquellas que en las últimas décadas han emergido alrededor del deporte, casos del paradigma de la complejidad o de la teoría ecológica, para comprender con mayor exactitud y precisión una disciplina colectiva; hasta la fecha con mínimas actuaciones. Para los expertos estamos ante una modalidad deportiva sociomotriz de oposición y cooperación que se ejercita en espacios de juego separados con alternancia en la participación de cada formación. Nuestra visión conjuga aspectos de las teorías tradicionales del entrenamiento derivadas de los deportes individuales —excesivamente simplistas— con las nuevas tendencias, principalmente holísticas.

Contextualizar todo aquello que rodea al pádel será el propósito de partida, es decir, cimentar una base sólida y establecer una deriva desde la que estructurar las diferentes perspectivas de análisis. Para penetrar en la esencia de algo es preciso conocer todos los aspectos que le rodean, por nimios que pudieran parecer. Exponer las metodologías que han caracterizado el entrenamiento en el deporte

moderno, conocer los orígenes del pádel, entenderlo como deporte de equipo, definirlo, identificar los elementos que lo caracterizan desde una visión estructural, presentar las fases en las que se divide el juego y hablar de planificación serán cuestiones que se traten durante la primera incursión.

El reconocimiento de los acontecimientos que suceden en el desarrollo de un partido de pádel permitirá descifrar las claves que caracterizan su naturaleza. La metodología observacional es la herramienta actualmente mejor posicionada para registrar todo lo que acontece en el transcurso de la competición, y sobre la que versará el segundo capítulo. Se argumentarán las razones por las que se apostó por dicho mecanismo de toma de datos, se especificará el alcance del estudio, detallando la muestra de partidos, los jugadores implicados, las variables observadas, además de los instrumentos utilizados para el tratamiento y la graficación de los datos recolectados, en resumen, todo lo relacionado con el procedimiento de adquisición de datos.

Sin una concepción profunda de la realidad que subyace alrededor de esta práctica, no se podrá interiorizar en su lógica interna ni responder a todos los interrogantes que planean sobre él. Con el análisis descriptivo (tercer acto), que precede al de juego, desvelaremos gran parte de los secretos que encierra. Básicamente se adaptarán al pádel los elementos que forman parte de la estructura funcional de los deportes grupales, para lo cual se aportará una clasificación de los gestos técnicos, se repasarán las variables dependientes del tiempo, se expondrán las posibilidades que se ofrecen en lo concerniente a comunicación, se mostrará una zonificación del cuadrilátero de una pareja, además de las fases y subfases en las que se divide el juego, entre otros aspectos de interés.

Allanado el camino, será más sencillo interpretar y asimilar la ingente cantidad de información que se desprende del análisis de juego con los datos recolectados mediante la observación; objetivo de las dos paradas siguientes, 4 y 5. Se trata de presentar modelos que permitan entender cómo se comporta el pádel en la máxima competición a través de distintas perspectivas. Podrán compren-

der los matices que marcan las diferencias entre sexos y valorar si corresponden propuestas individualizadas, o no. De igual manera, tendrán la oportunidad de calibrar si el punto de oro incorporado en 2020 ha supuesto un cambio drástico en el patrón de juego. También parecen atractivas orientaciones que permitan ahondar sobre el comportamiento que experimentan jugadores/as de derecha y de revés. Incluso analizar si se producen evidencias aplicables al juego entre torneos de una misma temporada, o comparar la misma prueba en campañas distintas. Y otras opciones que quedarán botando.

Expuesta la radiografía a través de los parámetros y las claves propias del juego de pádel se pasará al perfeccionamiento buscando mejorar el rendimiento de los jugadores en competición. Este planteamiento se aplicará al acondicionamiento físico y a la preparación psicológica, correspondientes a los temas 6 y 7.

Para cerrar el círculo de este primer volumen no se quería dejar pasar la oportunidad de hablar sobre los valores que acapara el deporte en general y el pádel como práctica deportiva colectiva en particular. Un aspecto trascendental para nosotros, ya que buena parte de lo que somos y de la que nos sentimos profundamente orgullosos se sustancia en una época en la que nuestros ancestros los cultivaron con sumo cariño para legárnoslos como pequeñas herencias atemporales, que, por desgracia, el tiempo ha ido olvidando. Vaya desde aquí nuestro pequeño agradecimiento (y reconocimiento) a todas las personas que levantaron este hermoso país con esfuerzo, sacrificio, honor, trabajo, honradez, humildad, constancia, disciplina, perseverancia...

Capítulo 1

El pádel como deporte colectivo

1. Hibridando teorías

Concebir el pádel como un entorno espacio-temporal intensamente exigente, agitadamente dinámico, sorprendentemente imprevisible y extraordinariamente abundante de interacciones entre individuos (compañeros y oponentes) que alternando continuamente sus posiciones de juego (ataque y defensa) persiguen un fin común que los enfrenta, es una declaración de intenciones para presentar un trabajo que desde la experiencia, la exigencia, el rigor y la profundidad pretende abordar el estudio de una modalidad deportiva «joven» con demasiado por desenterrar. Aproximación inicial a la visión de las corrientes actuales sobre deportes colectivos emergidas en los últimos años, y alejada de las metodologías «tradicionales» que han caracterizado el entrenamiento durante buena parte del siglo pasado. Una mirada más cercana a la realidad y, sobre todo, integradora, donde el jugador pasa a ser el gran protagonista, el foco de atención principal, junto al contexto en el que se va a desenvolver como parte de una colectividad en continua correlación. El pádel forma parte, por tanto, de los deportes de equipo, y sobre ellos indagaremos para ir colocando los numerosos fragmentos que conforman este maravilloso puzle. Piensen que, en este instante, es como si estuviesen abriendo la bolsa con todas las piezas que componen un rompecabezas que

está deseando ser montado (figura 1.1); durante los próximos capítulos se aportarán las herramientas necesarias para que puedan conseguirlo.



Figura 1.1. El gran puzzle del pádel

El deporte (moderno), bajo la percepción actual, empezó practicándose sin exigencias de ningún tipo, permitiendo que los acontecimientos fluyeran espontáneamente, sin ninguna pretensión de control sobre el rendimiento. En poco tiempo se pasó al extremo opuesto en un contexto dominado por dos corrientes obstinadas en desintegrar, aislar y medir todo lo que fuera potencialmente cuantificable, permitiendo concretar rutinas de trabajo a partir de lo registrado; buscaban simplificar al extremo los procesos queriendo ejercer un dominio absoluto sobre los parámetros de mejora (o eso creían, pues el tiempo ha demostrado que se trataba de un control excesivamente reduccionista y muy encorsetado).

Por un lado, florecieron las metodologías conductistas en las que toda acción viene acompañada de una reacción; adquiere relevancia aquello que puede ser medible, todo lo demás es intrascendente. Logran su propósito de la asociación estímulo-respuesta en una sucesión interminable de repeticiones cuyo fin es alcanzar la perfección del movimiento; una perfección parcial e irreal, pues solo implica a parcelas muy concretas en la evolución del deportista, despreciando otras que también influyen en el rendimiento. Desde un punto distante, aunque afín al pensamiento anterior, se posicionaron