món PÀDEL

REVISTA GRATUÏTA PER A CLUBS DE PÀDEL

Num. 1 | OCTUBRE 2018 | monpadel.cat

CIRCUITO GAES PADEL

CIRCUITO GAES '19 PADEL

AMATEUR

Nueva temporada 2019

8 pruebas provinciales

5 pruebas exprés nacionales

5 pruebas exprés Maresme/ La Selva

GAES '18

TORNEO 8
18-21 Octubre

MASTER FINAL
17-24 Noviembre

CLUB ESPORTIU GRAN VIA MAR

Padel Barcelona - el Prat

Partido Exhibición
Fernando Belasteguín
Ruben Ribera
Gerard Company
Eric Ginel
Gerard Arnaldos

GAES
Centros Auditivos

Num. 1 | OCTUBRE 2018

Direcció i Edició
Esteve Pintó
Cristóbal García

Disseny
patitus.com

Publicitat
Sílvia González

Fotografia de portada
7dimatge.com

Fotografia
pulpopadel.com

Impressió
printdigital.cat

606 15 76 48 · 677 44 64 85
info@monpadel.cat
monpadel.cat

Segueix-nos

índex

l'entrevista
marta marrero 4

dietètica i nutrició
la preparació física 9

descobrint pales
ByPadel VANKO 11

salut al pàdel
epicondilàlgia 13

pàdel en cadira de rodes
susana rodríguez 14

reglament
la pista(1) 19

em passo al pàdel
enric masip 22

world padel tour
calendari 25

Dipòsit Legal : **B 24708-2018**

Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquesta publicació, per qualsevol mitjà o procediment, sense comptar amb l'autorització prèvia, expressa i per escrit de MónPàdel. Tota forma d'utilització no autoritzada serà perseguida amb l'establert en la llei europea de drets d'autor. Els articles així com el seu contingut, el seu estil i les opinions expressades en ells, són responsabilitat dels autors i no necessàriament reflecteixen l'opinió de MónPàdel.

marta marrero

© pulpopadel.com

marta marrero

Núm. 5 Rànquing WPT Femení

Nom : Marta Marrero Marrero
Lloc naixement : Las Palmas de Gran Canaria, 1983
Alçada : 1,73cm
Companya : Alejandra Salazar Bengoechea
Posició de joc : Revés

Uns dies després de guanyar l'Open de Lugo, al costat d'Alejandra Salazar, ens trobem amb Marta Marrero a l' Augusta Pàdel de Sant Cugat on té la seva pròpia escola de pàdel.

El primer de tot, que se sent en guanyar l'Open de Lugo a les actuals números 1 del WPT Femení?

Doncs molt contenta, va ser una setmana difícil perquè el dimarts abans de començar el torneig, el pare de l'Alejandra va morir, amb la qual cosa es presentava una setmana molt difícil, no sabíem si jugaríem. Ens assabentem de la notícia quan viatjàvem a Lugo, jo volia anar a veure-la a Madrid i estar amb ella, però l'Alejandra em va dir que ens vèiem a Lugo, que volia jugar i que volia guanyar el torneig.

Va ser molt dur, quan ens trobem a Lugo no sabia molt bé com reaccionar, com tractar-la i va ser ella la que va marcar una mica tot. El dijous comencem a competir, al matí ella va preferir no tocar bola perquè no estava molt bé d'energia, per reservar-se per a la tarda.

En el primer partit jo no vaig començar molt bé, comencem 5-2 a baix i era ella la que estava bastant més concentrada, era com si jo estigués més pendent d'ella que del partit.

A partir d'aquí l'entrenador em va donar un parell de claus i va ser quan vaig començar a pensar en la meva, a fer el que havia de fer. Així el primer partit, que era el més difícil, el vam tirar endavant. Vam anar partit a partit, i aquesta va ser la clau per afrontar els partits amb tranquil·litat.

A quina edat vas descobrir el pàdel?

Aquesta és la meva 7a temporada com a professional, vaig començar tard, de casualitat, a través de la meva millor amiga. Ella ja jugava a pàdel, i bé, em deia que és super divertit, estava super enganxada, que un dia hi havia de jugar...

Jo havia deixat de jugar a tennis i no feia cap esport, només gimnàs, per mantenir-me. Un dia em vaig decidir a jugar amb ella, i... superbé, les primeres sensacions van ser molt guais, ho vaig passar molt bé, molt divertit, i a partir d'aquí, a poc a poc, vaig començar a jugar més a les instal.lacions del Natació Terrassa, i al final, sense voler-ho m'hi vaig començar a ficar de ple.

Quantes hores et prepares físicament?

Ara porto 4 o 5 anys bastant dedicada, em prepa-ro 2 hores diàries de pàdel i 2 hores de físic, 5 dies a la setmana, i quan no competeixo, descanso dissabte i diumenge i disfruto del meu temps lliure.

Què menges o beus abans d'un partit, segueixes algun tipus d'alimentació?

Menjo bastant sa. Si competim a la tarda, menjo pasta blanca i una mica de proteïna, pit de pollastre o peix a la planxa i una mica de fruita; i si juguem al matí, no esmorzo gaire fort perquè al final et treu energia. No segueixo una dieta de dietista sino la meva pròpia experiència.

Quin és el teu millor cop?

Crec que la rematada, tot i que em caracteritza més el revés a dues mans.

Alguna superstició a l'hora de jugar?

No, no en tinc cap ni una. La mateixa rutina sí, que tingui tots els meus productes abans del partit, tenir-ho tot organitzat, però res més.

Com desconnectes de la pressió d'un torneig?

Ara m'he aficionat bastant a veure sèries, la veritat és que desconnecto bastant amb això, en segueixo vàries a la vegada.

Quin moment professional recordes amb més afecte?

Guanyar l'Open de Lugo ha estat dels més emocionants. També, òbviament, acabar numero 1 a l'any 2016, va ser un somni, un any brillant.

Un lema de superació?

El meu lema és treball i constància.

marta marrero

Núm. 5 Rànquing WPT Femení

El teu proper projecte professional?

A nivell de tornejos, el proper Màster que tenim a Lisboa i seguidament tenim el WOpen, que és una prova exclusivament femenina que es jugarà a La Finca a Madrid del 24 al 30 de setembre.

Un consell per a les noves promeses?

El primer de tot és que s'han de divertir i s'ho han de passar bé, després la resta ve sola. Has de fer les coses amb il.lusió i, si tens talent esprémer-ho al màxim. No és fàcil gestionar la frustració, sobretot, la dels pares.

Consells per escollir una pala?

Jo m'adapto bastant, l'any passat jugava amb una pala similar a la que tinc ara. Estic jugant amb pales més dures sobretot pel tema del puny a dues mans, ha estat fonamental per picar més còmode el revés.

Com et veus quan acabi el pàdel?

Com sabeu, gestiono l'Augusta Pàdel de Sant Cugat i una vegada em retiri tinc clar que el meu futur està aquí. Des que vaig començar amb el pàdel tenia clar que volia compaginar-ho amb les classes, em vaig treure el títol de monitora, i vaig començar a donar-les abans que a competir, m'encanta fer classes a nens i a adults.

Avui dia, ens guanyem la vida amb el pàdel gràcies als espònsors, però no tenim el futur assegurat, això no és el tenis. Ara com ara les noies guanyem una quarta part del que guanyen els nois, és una realitat, quant a relació de premis. Esperem que el WOpen ens ajudi.

Sil González
Mónpàdel

PERSONAL

Hobbies
Sèries, m'agrada llegir, m'encanta viatjar. El meu últim viatge ha estat a la costa est dels Estats Units. Una vegada a l'any intento fer una escapada.

Una qualitat i un defecte
La qualitat, quan alguna cosa vull vaig a per allò. Un defecte, sóc molt capgrossa.

Mar o Muntanya
Mar.

Un llibre
La Catedral del Mar.

Una pel·lícula
El pianista i em vaig enganxar a la sèrie Narcos fins que va morir Pablo Escobar.

L'última vegada que has plorat d'alegria
A l'Open de Lugo.

Un lloc per viure
On estic vivint ara, a Barcelona, i em veig vivint aquí en un futur.

Una paraula que et defineixi
Molt amiga dels meus amics.

3 desitjos
Salut per als meus, amor, que estic molt enamorada del meu marit i victòries.

Un somni
Tenir salut per tenir molt d'amor i victòries.

Com t'agradaria que et recordessin
Que es parli de mi als joves com una referència, seria un orgull per a mi.

marta marrero

© pulpopadel.com

50%
DE DESCOMPTE
A LA SEGONA PEÇA
rebeld®
LIFESTYLE
rebeld.es
Descompte del 50% aplicable a la peça de menor valor. Promoció vàlida en articles seleccionats i no acumulable amb altres ofertes o promocions en curs. Per a més detalls consultar al staff.

la preparació física

Existeixen moltes raons de perquè entrenar físic en el pàdel, darrere de grans jugadors com Belasteguín, Juan Martín Díaz o Paquito Navarro hi ha moltes hores de gimnàs acumulades, una de les raons principals és que en estar millor preparat físicament automàticament et converteixes en millor jugador.

Perquè a vegades pensem que l'execució tècnica no ha estat la correcta i, en realitat el motiu principal d'errar aquest cop, ha estat la mala preparació per arribar tard degut a la mala condició física.

Quantes vegades hem escoltat "CAMES, CAMES, ESTIC PARAT, TAAARDDDD....." en infinites ocasions dins de la pista.

Un estat físic òptim afecta en l'àmbit mental quant a la confiança i això és un aspecte fonamental per a un jugador, tingui el nivell que tingui. Cal adaptar la preparació física segons el nivell del jugador i els seus objectius, no és suficient amb deu minuts de bicicleta estàtica o el·líptica abans del partit i tampoc és necessari treballar doble sessió diària com fan alguns professionals. Hem de trobar el punt intermedi i comprendre que treballar un parell de dies a la setmana aspectes físics concrets com la força, la resistència o l'elasticitat és tan important com sortir a la pista a gaudir per a un jugador amateur que, per exemple, juga dos o tres dies a la setmana.

Un altre dels aspectes més importants de la bona preparació física, és que prevé moltes lesions i molèsties que a llarg termini impedeixen que poguem practicar el que més ens agrada, que és jugar.

Tant en el pàdel professional com en l'amateur a tots ens agrada competir i guanyar. Per això és fonamental reunir factors que ens ajudin a millorar i en conseqüència a gaudir més; i un d'aquests factors és la preparació física.

En el pàdel amateur abunden les excuses, tant fora com dins de la pista: "és que no tinc temps", "arribo just al partit", "estic cansat",... però pel partidet i cerveseta de després sí que hi arribo, hi ha temps per a tot, de vegades hauríem de sacrificar la "pachanguita" per un bon entrenament físic. Però normalment, la resposta a això sempre és la mateixa: "és que a mi el que m'agrada és jugar, i no pas anar al gimnàs".

Si et prepares, jugaràs millor, no tindràs tantes molèsties físiques, recuperaràs abans i en definitiva GAUDIRÁS MOLT MÉS!!!

NO PAIN NO GAIN ... A donar-li dur jugadorss!!

XAVI PELEGRÍ DURAN
Preparador físic, Entrenador personal i Dietista esportiu

BYPADEL

VANKO

VANKO ByPadel

“He creat aquesta marca per a mi i per a tu. El juliol de 2018 ha nascut el que considero el meu petit bebè, ha nascut ByPadel. És la teva pala, és la meva pala” Colo Prado

ByPadel s'ha anat gestant amb el Colo, al llarg dels anys, amb el seu creixement professional, i amb els seus coneixements en aquest difícil i bell món esportiu. Ha estat darrere de cadascun dels detalls, dels materials, de la fabricació, de la venda i, el que és més important, de la postvenda. Pensant en tot això, les pales han estat dissenyades i fabricades íntegrament a Espanya.

El nom Vanko és grec. Significa "pur", de bon cor i noble. No se li pot demanar més a aquesta ByPadel.

El Colo va triar utilitzar una goma EVA extensió soft, amb doble capa de Fiber Glass, de doble gruix. Amb fibra de carboni pur integral i reforços de carboni a les zones de flexió per a una major resistència i durabilitat. La resina epoxi d'alt rendiment, amb Absortion Frame en el cor de la pala i Total Anti-Scratch HR per protegir la pala, la fan d'una gran durabilitat.

El seu preu i la seva qualitat la fan una de les millors i més compensades pales del mercat.

BYPADEL VANKO

Pes	365-390grs.
Perfil	38mm
Nucli	38mm
Forma	Rodona Oversize
Marc	Carboni
Superfície	Integral Pure Carbon
Escuma	EVA Extension Soft
Potència	■■■□□
Control	■■□□□
PVPR	**240€**

38mm · EVA · Absorption Frame · handmade in Barcelona

epicondilàlgia

epicondilàlgia

Una de les lesions més conegudes i comentades en els exteriors i interiors de les pistes de pàdel és la epicondilàlgia. Segur que molts companys i amics l'han patit alguna vegada o vosaltres mateixos i heu demanat què és el millor a fer... intentarem resoldre alguns dubtes.

Parlem d'epicondilàlgia quan tenim un dolor a la cara externa del colze, també mal coneguda com a epicondilitis, ja que normalment no és deguda a una inflamació de la zona afectada sinó que es tracta d'una degeneració del tendó, concretament de les fibres tissulars del tendó comú epicondili o extensor, format pels músculs extensor comú dels dits, extensor radial curt i llarg del cap, extensor del dit petit i extensor cubital del carp. També s'hi inserta l'anconi, un múscul que dóna un dolor molt localitzat, normalment punxant i que es pot tractar amb punció seca amb molt bons resultats. Aquesta degeneració principalment sol ser deguda als excessos de càrrega en el tendó de forma prolongada i repetitiva.

També hi ha pacients que poden patir dolors en la zona lateral del braç a causa d'un problema a nivell cervical, alguna disfunció que, mantinguda en el temps, es cronifica podent produir fenòmens de sensibilització nerviosa central o perifèrica. També poden presentar dolor per altres fenòmens com per exemple un punt gallet en la musculatura extensora del canell, atrapaments nerviosos, sobrecàrrega de la musculatura flexora deixant els extensors amb falta de moviment... amb tanta varietat de pronòstics, el millor que podem fer és recórrer a un especialista que ens faci una bona exploració, i a partir d'aquí consensuar quin és el millor tractament a seguir en cada cas.

Actualment la millor forma de pronosticar l'epicondilàlgia és l'ecografia, que ens determinarà quina és l'afectació tissular, en quin estat es troba i quin és el millor tractament a seguir.

La sensació de l'epicondilàlgia és dolor posterior a l'esforç, un cop ens hem refredat. Com si fos una punxada acompanyada de pèrdua de força de la mà. També pot molestar mentre juguem, cosa que sol indicar que estem sobrecarregant la zona afectada. Un cop escalfem, la sensació millora, el dolor sol desaparèixer o millorar totalment.

Les causes més habituals d'epicondilàlgia en el pàdel són la repetició de moviments, l'excés de força aplicada en cada cop, una mala col·locació del canell o bé un excés de grip, provocant massa obertura de la mà i per tant més esforç per agafar la raqueta.

El millor tractament per l'epicondilàlgia és la prevenció, entrant aquí tot un seguit d'exercicis d'escalfament, estiraments, exercicis excèntrics, concèntrics i isomètrics, sempre en plans personalitzats en funció del moment de la lesió i quin tipus d'activitat hem de seguir realitzant.

A nivell de fisioteràpia hi ha diverses tècniques de tractament, podent variar molt depenent del tipus de lesió que haguem diagnosticat. A nivell mèdic solen receptar antiinflamatoris (Aines) o bé infiltracions, potser amb bon resultat inicial però amb probable fracàs a llarg termini, ja que només intenten tallar els símptomes i no tractar la lesió en si mateixa.

En altres casos com en contractures i sobrecàrregues estaria molt indicat la punció seca, sobretot en els extensors del carp i dels dits, produint un efecte de relaxament momentani de la sensació de sobrecàrrega.

Quan hi ha una sensibilització central o perifèrica del nervi, normalment deguda a la cronificació del dolor, utilitzem la Neuromodulació. Sempre sota control ecogràfic es tracta de l'aplicació de corrent de baixa freqüència prop del sistema nerviós per augmentar o disminuir l'excitabilitat d'un grup neuronal, millorant el seu impuls i fent un reset d'aquest, millorant el control neuromuscular i aconseguint una disminució del dolor al moment, per tant és una bona eina per moltes patologies de l'avantbraç.

Tot tractament de fisioteràpia ha d'anar acompanyat d'exercici terapèutic, sempre individualitzat. Els exercicis solen començar per exercicis isomètrics per afavorir el reclutament de fibres, passant cap als exercicis concèntrics sense dolor i acabant amb els excèntrics molt lents i amb la càrrega adequada. Aquest marc teòric no sempre es compleix, ja que sovint trobem casos que avancen més ràpid i altres que tarden més, però el secret està en el control de càrregues, sense aquest control sempre tendirem a les recaigudes, empitjorant cada vegada el temps de retorn a les pistes i la qualitat del teixit lesionat.

El treball terapèutic es fusiona amb l'entrenament funcional, adaptat al pàdel, començant per exercicis senzills de mobilitat i de força, que van derivant cap a exercicis complexes de coordinació i càrrega més elevada, intentant imitar situacions reals de partit de pàdel o diferents situacions del joc. A **Actyum Salut** tenim un equip de preparadors físics especialitzats en la readaptació i l'entrenament de jugadors de pàdel.

Marc Caballé
Fisioterapeuta Col·legiat 5887
Director Actyum Salut, Manresa (BCN)

susana rodríguez

susana rodríguez

Jugadora pàdel en cadira de rodes.4a al Campionat d'Espanya 2018

Nom : Susana Rodríguez Jiménez
Lloc naixement : Barcelona, 1982
Companya : Mònica Ridao
Posició de joc : Revés

No vàrem trigar gens a acordar una entrevista amb la Susana, la seva predisposició i implicació va ser total. Tenia moltes ganes d'explicar-nos la seva història i vam gaudir cada segon d'ella. Pot ser un tòpic, però estar prop de persones com ella, fa de la nostra feina un continu aprenentatge en tots els sentits. A més, està preparant el II Open Nacional de Catalunya de pàdel en cadira de rodes, tot un repte, que per descomptat, aconseguirà, n'estem convençuts.

Parlem del teu tipus de minusvalidesa, ha estat per lesió o de naixement?

Tinc una lesió medul·lar, vaig tenir un accident de cotxe amb 16 anys, ja fa 19 anys de la meva segona vida. Després de l'accident: hospitalització, rehabilitació i tot el que comporta. Va ser força especial perquè jo no vaig estar en contacte amb gent en cadira de rodes fins fa 5 anys.

Com vas arribar al pàdel adaptat?

Jo vaig començar en el pàdel 10 anys després de la lesió, en el meu dia a dia, treballant com qualsevol altra persona sense cap tipus de discapacitat i, simplement, vaig anar un dia a una visita amb el meu metge, González Viejo, patró de la Fundació Step by Step i em va parlar d'aquesta fundació i, sense saber com ni perquè, un dia em va donar el "venazo" i hi vaig anar i aquí va començar el tema.

Per a mi no era rehabilitació, per a mi era un gimnàs, anava a "machacarme" i perquè el tipus de pacients que hi ha no és el mateix que puguis trobar en un centre de rehabilitació, són gent que són aquí amb una altra meta a la vida, no solament el fet de sobreviure, sinó el "sóc aquí" però, a més, vull estar millor. No és simplement que surts de l'hospital, sino que acabes de tenir un accident, has d'aprendre a conèixer de nou el teu cos, és un manteniment constant, del dia a dia, és aprendre a gestionar-lo, que et sentis còmoda, aquest és el canvi de xip que em va ensenyar la fundació. A partir d'aquí van començar a parlar de pàdel, vaig començar a conèixer gent i vaig començar a veure que hi havia un altre esport a part del bàsquet, que era el més conegut. Vaig anar-hi un dia i vaig veure que no se'm donava tant malament com jo creia. Jo no havia agafat mai una pala de pàdel ni una raqueta de tenis a la meva vida, i a partir d'aquí ha estat un no parar i que bé m'ho passo.

Com veus l'esport adaptat a dia d'avui? Creus que se li dóna notorietat?

Crec que és visible segons la mesura que interessi que sigui visible. Dóna publicitat, dóna renom, sembla que ets com més social si empatitzes més amb aquest esport. Així et llances i ho fas més visible, però tot i així no té suficient repercussió. No solament passa amb l'esport adaptat, també passa amb altres esports sense cap tipus de discapacitat. També hi ha discriminació de gènere en els partits finals d'un campionat de pàdel en cadira de rodes, on retransmeten amb micròfon el partit masculí i no el femení.

El pàdel adaptat té un aspecte que és boníssim, tens la possibilitat de jugar amb company/a en cadira o també amb company/a dempeus, es diu pàdel inclusiu.

Col·labores amb alguna fundació?

Com he comentat abans, col·laboro amb la fundació Step by Step que van ser qui em van obrir les portes al món de l'esport. La fundació realitza rehabilitació sobretot en lesió medul·lar i també en temes neurològics en nens.

La idea del pàdel va néixer d'un pacient de la fundació que abans de tenir un accident ja jugava a pàdel, va començar a reunir companys i jo vaig ser la quarta al grup. Tristament, però, a Catalunya som quatre federats. Ad'altres ciutats com a València o Madrid n'hi ha molts més. No vam poder participar al campionat de seleccions del circuit nacional perquè no érem suficients federats, es necessitaven 6 companys.

Nosaltres el que fem és lluitar, que la gent s'animi. En col·laboració amb l'Institut Guttmann, el primer dimecres de cada mes convidem els seus pacients que vinguin a jugar amb nosaltres; els deixem cadires, pales i d'altres. Són pacients que encara tenen nivell postcrític i amb això

CRUYFF FOUNDATION

La Fundació Cruyff amb el pàdel adaptat

promou la inclusió social sense cap tipus de discrimació, buscant un respecte a la diferència

CREATING SPACE

CRUYFF FOUNDATION

fundacioncruyff.org

susana rodríguez

Jugadora pàdel en cadira de rodes.4a al Campionat d'Espanya 2018

intentem aconseguir superar aquests traumes. És una manera de dir, puc jugar a pàdel! i si puc jugar a pàdel també puc fer això altre, i perquè no puc fer això o allò?, una lluita constant cap a la superació.

Què t'aporta l'esport en general?

M'aporta el fet de ser capaç de lluitar cada dia, traslado una mica l'esport a la meva vida diària, aquesta constància i aquesta perseverança necessària per continuar.

Practiques algun altre esport?

Com a esport, no, però he disputat la Para-Baja Aragón, amb el grup Himoinsa., va ser espectacular! A la fundació Step by Step hi ha molts pacients del món del motor, suposo que arran d'això van crear la Para-Baja Aragón, que és una prova per a discapacitats paral·lela a la Baja Aragón, amb el mateix recorregut que la prova original.

A quin professional admires?

A l'Albert Llovera, va ser el primer pilot de ral·li a competir amb una discapacitat, és una persona plana, que empatitza amb qualsevol altra persona, pels seus nassos, pel llançat que és, per dir vull això i ho faig i ho aconsegueixo.

Treballes? A què et dediques?

Sí, sí treballo, sóc dissenyadora gràfica. Ho compagino amb un treball familiar al departament d'administració, se'm donen bé els números i entremig, el pàdel.

Sil González
Mónpàdel

fundación Step by Step

NINGÚ FABRICA PALES COM NOSALTRES

CARBON technology

FIBER technology

HYBRID technology

special surface

SILKSCREEN PRINT

SOFT EVA TOUCH

SOFT PE TOUCH

DISCHARGE IMPACT POINT

HANDMADE IN BARCELONA

KARBONDESIGN

PADDEL RACKETS FACTORY

PIC NEGRE, 19 (POL. IND. SANT ISIDRE) · 08272 SANT FRUITÓS DE BAGES · BARCELONA, ESPAÑA
INFO@KARBONDESIGN.TECH · +34 93 876 03 04 · WWW.KARBONDESIGN.TECH

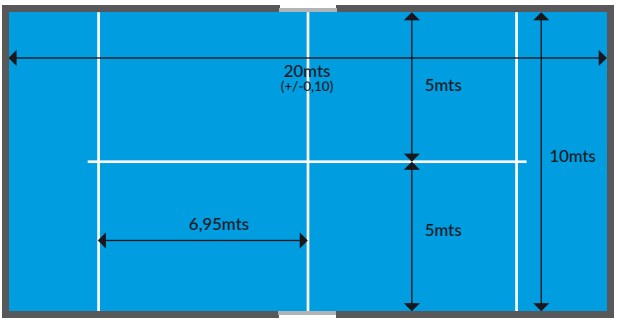
FABRIQUEM PALES PER EMPRESES, CLUBS, MARQUES, ESCOLES

la pista (I)

DIMENSIONS

L'àrea de joc és un rectangle de 10 metres d'ample per 20 metres de llarg (mesures interiors) amb una tolerància de 0,5%.

Aquest rectangle està dividit en la seva meitat per una xarxa. A banda i banda d'ella, paral·leles a la mateixa hi ha una distància de 6,95 metres hi ha les línies de servei. L'àrea entre la xarxa i les línies de servei està dividida en la seva meitat per una línia perpendicular a aquestes, anomenada línia central de servei, que divideix aquesta àrea en dues zones iguals. La línia central de servei es perllongarà 20 cm més enllà de la línia de servei. Les dues meitats del camp han de ser absolutament simètriques pel que fa a superfícies i traçat de línies. Totes les línies tenen un ample de 5 cm. El color de les línies ha de ser preferencialment blanc o negre, en contrast evident amb el color del sòl.

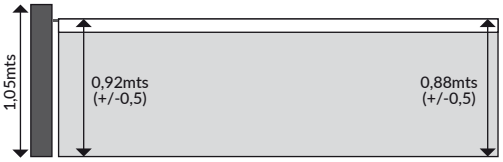


L'altura mínima lliure serà de 6 metres a tota la superfície de la pista, sense que existeixi cap element que envaeixi aquest espai (Exemple: focus). Per a les noves construccions se suggereix que l'altura mínima lliure sigui de 8 metres a tota la superfície de la pista, sense que existeixi cap element que envaeixi aquest espai.

LA XARXA

La xarxa té una longitud de 10 metres i una altura de 0,88 metres al seu centre, elevant-se en els seus extrems fins a un màxim de 0,92 metres (amb una tolerància màxima de 0,005 metres).

Es troba suspesa per un cable metàl·lic de diàmetre màxim 0,01 metres, els extrems del qual estan units a dos pals laterals d'una altura màxima d'1,05 metres o de la mateixa estructura que ho subjecta i tiba.



El dispositiu de tensió del cable ha d'estar concebut de tal manera que no es deixi anar de forma inesperada i no constitueixi un risc per als jugadors.

Els pals de la xarxa tenen les seves cares exteriors coincidint amb els límits laterals de la pista (obertura, porta o malla metàl·lica). Poden ser de secció circular o quadrada però tindran les seves arestes arrodonides.

La xarxa es remata amb una banda superior de fons blanc d'amplada entre 5,0 i 6,3 cm que, una vegada plegada, pel seu interior hi va el cable de subjecció a la xarxa. Podrà portar una faixa addicional amb publicitat que no superi l'amplada de 9,0 cm.

La xarxa ha de quedar totalment estesa de manera que ocupi completament tot l'espai entre els pals i la superfície de la pista, no deixant cap espai entre els extrems de la xarxa i els pals, no obstant això, no ha d'estar tibant.

Els fils constituents seran de fibres sintètiques i l'ample de malla serà prou reduït per evitar que la pilota passi a través seu.

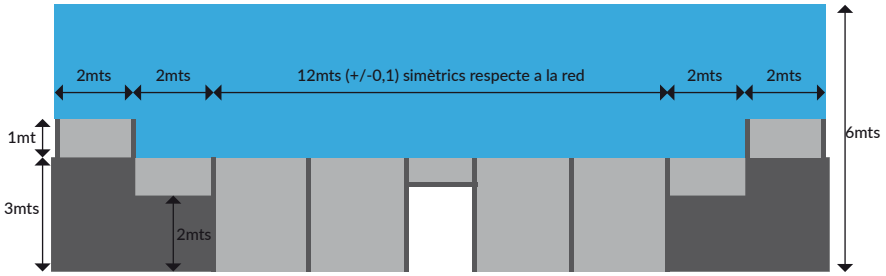
la pista (I)

ELS LATERALS

Reglamentàriament s'admeten dues variants en els tancaments laterals:

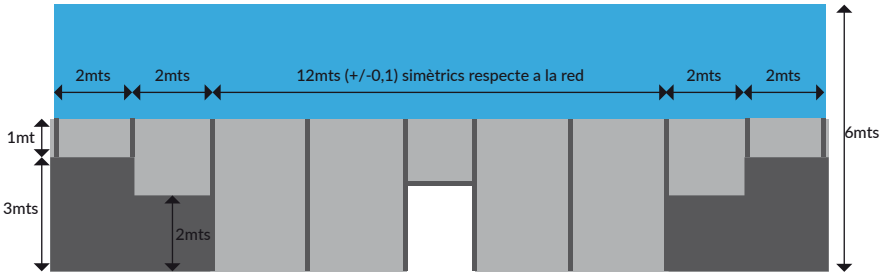
Variant 1

Composta per zones escalonades de paret als dos extrems, de 3 metres d'altura per 2 metres de longitud el primer drap i de 2 metres d'altura per 2 metres de longitud el segon drap. Les zones de malla metàl·lica completen el tancament fins a 3 metres d'altura en els 16 metres centrals i fins a 4 metres d'altura en els dos metres extrems.



Variant 2

Composta per zones escalonades de paret en tots dos extrems, de 3 metres d'altura per 2 metres de longitud el primer drap i de 2 metres d'altura per 2 metres de longitud el segon drap. Les zones de malla metàl·lica completen fins a 4 metres l'altura en tota la longitud del tancament.



La malla metàl·lica es col·loca sempre aliniada amb la cara interior de les parets. En el cas en què la malla metàl·lica es trobi fixada a un bastidor, la part superior del mateix ha de trobar-se lliure d'objectes estranys a la seva estructura metàl·lica (exemple: cables, caixes de derivació elèctriques, artefactes d'il·luminació, etc.)

Les parets poden ser de qualsevol material transparent o opac (cristall, maó, etc.) sempre que ofereixin la deguda consistència i un rebot de la pilota regular i uniforme. Qualsevol que sigui el material haurà de tenir un acabat superficial uniforme, dur i llis sense cap rugositat perquè permeti el contacte, frec i lliscament de pilotes, mans i cossos. El color de les parets opaques ha de ser solament un, uniforme i de tonalitat preferencial verd, blau o marró terra però clarament diferent del color que tingui el sòl. Es permetrà la impressió o pintada de logotips sempre que no hi hagi més d'un per paret i la seva grandària o colors no alterin o dificultin la visió dels jugadors.

Per a les pistes de vidre s'hauran de complir amb les normes per a vidre temperat: Unió Europea EN 12150-1.

La malla metàl·lica haurà de ser romboidal o quadrada, podent ser de simple torsió o electrosoldada, sempre que la grandària de la seva obertura (la mesura de les seves diagonals) no sigui inferior a 5 cm ni superior a 7,08 cm. Es recomana que el gruix del diàmetre del fil d'acer emprat està entre 1,6 mm i 3 mm, autoritzant-se fins a un màxim de 4 mm, havent de tenir una tensió tal que permeti el rebot de la pilota sobre ella.

Si s'utilitzés malla electrosoldada tots els punts de soldadura han de quedar protegits tant a l'interior de la pista com en l'exterior, de manera que no puguin produir talls o esgarrapades. Si la malla electrosoldada no està entrellaçada el seu muntatge

la pista (I)

es farà de forma quadrada, no romboïdal, i els fils d'acer paral.lels al sòl hauran de quedar a l'interior de la pista i els verticals en l'exterior.

Si la malla anés de simple torsió els tensors s'hauran de col·locar-se en l'exterior de la pista i també convenientment protegits. Les unions o cosit entre els rulls de malla no han de presentar elements punxants.

Tant la malla electrosoldada com la de simple torsió hauran de formar una superfície plana i vertical i mantenir-se de tal manera que aquestes característiques no es perdin.

EL SÒL

La superfície de la pista podrà ser de formigó porós, ciment, fusta, materials sintètics, gespa artificial, o qualsevol altre que permeti el bot regular de la pilota.

El color del sòl ha de ser solament un, uniforme i clarament diferent del de les parets, i preferencialment verda, blava o marró-terròs en les seves variants de tonalitats.

El color del sòl negre pot ser acceptat solament per a instal·lacions indoor.

El paviment tindrà una planada tal que les diferències de nivell interiors siguin inferiors a 3mm mesurats amb regla de 3m (1/1000).

En paviments no drenats els pendents d'evacuació màxima transversal seran de l'1% i sempre partint del centre cap a l'exterior de la pista.

Els paviments sintètics i de gespa artificial compliran els següents requisits:

-Unió Europea: conforme amb l'Informe UNEIX 41958 IN "Paviments esportius"
-Altres països: consultar normatives pròpies.

ELS ACCESSOS

Els accessos a la pista estan situats en els dos laterals o en un solament i en cadascun dels laterals són simètrics en relació amb el centre d'aquests. Podran existir una o dues obertures per lateral, amb o sense porta.

Si a una pista en què els buits d'accés no tenen portes i muntin sobre el sòl, a la part inferior dels buits, cal que hi hagi algun tipus de barra, metàl·lica o d'un altre material, per al reforçament de l'estructura. S'haurà d'entendre que forma part de la mateixa amb caràcter general reglamentaris.

En el cas que aquesta barra no existís, aquesta zona en la vertical de l'estructura es considerarà interior de la pista, amb independència que tingui una línia pintada sobre ella.

Les dimensions de les obertures han de ser les següents:

Amb un sol accés per lateral: el buit lliure ha de tenir un mínim d'1,05x2,00 mts i un màxim de 2,00x2,20 mts
Amb dos accessos per lateral: cada buit lliure ha de tenir un mínim de 0,72x2,00 mts i un màxim d'1,00x2,20 mts

Nota: Les instal·lacions d'ús públic han de complir la normativa d'accessibilitat i supressió de barreres arquitectòniques per a persones amb mobilitat reduïda.

En cas d'existir portes, les manilles d'aquestes han d'estar col·locades per l'exterior de la pista, sense que existeixin relleus cap a l'interior.

Federació Internacional de Pàdel
Reglament de Joc - 01/01/2017

enricmasip
© Cristobal Garcia

enric masip

exjugador professional de handbol

Nom : Enric Masip Borràs
Lloc naixement : Barcelona, 1969
Esport anterior : Handbol

Enric Masip va ser jugador professional d'handbol, considerat per molts crítics especialitzats el millor jugador espanyol d'handbol de tots els temps. Ocupava la demarcació de central i va desenvolupar la major part de la seva carrera esportiva al FC Barcelona, on va conquistar tots els títols de l'handbol espanyol i europeu. Es va retirar com a jugador en actiu el 2004, a causa d'una lesió d'hèrnia discal.

Com portes la vida després de l'handbol?

Ja fa 14 anys, gairebé 15 que vaig plegar, són molts anys, t'oblides de l'alta competició però segueixo competint amb mi mateix, quan vaig a córrer, quan faig qualsevol esport, em motivo molt, m'agrada molt estar en forma i llavors, tinc aquell "gusanillo" de l'alta competitivitat, que per a mi és una cosa molt important, que no entenc l'esport sense ser competitiu, gaudeixo quan hi ha competitivitat.

De l'Handbol estic molt allunyat, faig el meu campus a Andorra, això sí que m'agrada, el campus formatiu que vaig crear ja fa 20 anys. Estic molt orgullós de la resposta de la gent, vaig començar quan era jugador, ara que ja estic retirat segueix venint gent, llavors el producte que es ven és el que agrada als pares i als fills, és l'únic vincle que tinc amb l'handbol.

Pràcticament no vaig al Palau, d'ençà que vaig sortir o em van fer sortir d'una manera poc digne, el senyor Rosell i companyia. Estic una mica allunyat d'aquest esport en allò que és el dia a dia, però que és un esport molt bo, i sobretot la Champions és un producte espectacular. La veritat és que visc feliç.

Estàs recuperat de la hèrnia discal?

Si, perquè una de les coses que vaig fer, després d'una segona operació que em van fer fa 5 o 6 anys, va ser fer molts abdominals i estar en forma, no tenir sobrepès, perquè l'anella abdominal havia d'estar molt forta i això fa patir menys l'esquena i em permet jugar amb una certa regularitat.

Em van treure la meitat del disc amb el qual els altres discs patien, però amb el reforç lumbar i abdominal la veritat és que estic molt bé.

Perquè t'has passat al pàdel?

Vaig descobrir el pàdel el 1990 a VallRomana, hi havia 2 pistes de ciment i em va semblar un joc fàcil, relativament fàcil. Després, quan vols millorar, evidentment no ho és, però per començar és fàcil, com el tenis en petit, la bola torna, pots jugar 4 persones encara que no tinguin nivell, és divertit, no requereix molt de temps, han aconseguit un esport molt públic, molt social, jugar per parelles i això crea conjuncions amb les persones,. Les modalitats són molt variades, el gaudeixo molt i és la part més lúdica per mi. Jo busco diversió i competició.

Quant de temps hi dediques?

Ara jugo 2 o 3 vegades màxim , abans jugava 4 o 5 vegades a la setmana pero patia massa de l'esquena perquè no la protegia suficientment. M'apunto a molts campionats solidaris, i també jugo mixtes amb la meva dona, la Belén.

També faig partit amb els exprofessionals, anem muntant partidets, tornejos i anem quedant, i ho compartim amb el tema gastronòmic. El pàdel ha sigut un esport que ha enganxat a moltíssima gent i ha aconseguit que, a Catalunya, on som menys donats a obrir-nos socialment, unir-nos dintre i fora de les pistes.

Fas moltes accions solidàries?

Ja quan jugava a Handbol sempre havia col·laborat molt amb ONG i fundacions, també de manera anònima, no només quan anava la premsa. I després hi ha una part pública d'un esportista. Ha d'haver-hi un retorn social a la població, d'aquest carinyo que reps per part de la gent ha de ser correspost per part meva, aportar el meu granet de sorra, que no és tan complicat, a vegades n'hi ha prou en anar-hi i veure els problemes de la gent i la dimensió de les coses.

Sil González
Mónpàdel

print digital.cat!

demana-ho avui i ho reps demà

24h

a tot Catalunya

IMPRESSIÓ DIGITAL DE QUALITAT

Pòsters | Flyers | Targetes | Adhesius
Tríptics | Revistes i més ...

especial PÀDEL

Equipacions Personalitzades
Roba esportiva | Merxandising

C/ Pic Negre, nau 11-13 | Pol. Ind. Sant Isidre | SANT FRUITÓS DE BAGES
Tel. 93 878 91 35 | info@printdigital.cat
www.printdigital.cat

WORLD PADEL TOUR 2018

CALENDARI

CHALLENGER	**SAN JAVIER**	1-7 OCTUBRE	MASCULÍ	FEMENÍ
OPEN	**GRANADA**	8-14 OCTUBRE	MASCULÍ	FEMENÍ
CHALLENGER	**PARIS**	15-21 OCTUBRE	MASCULÍ	
OPEN	**BILBAO**	22-28 OCTUBRE	MASCULÍ	FEMENÍ

worldpadeltour.com

4º Lion Padel

TORNEO ANIVERSARIO

25 | 26 | 27 | 28
Octubre 2018
en LIFE PADEL CLUB

LION

23€

- WELCOME PACK IMPRESIONANTE
- 3 Cat.MASC/ 3Cat. FEM/ 3Cat.MIXTO
- MÍNIMO 2 PARTIDOS
- GRAN SORTEO FINAL

+Música, Sorpresas y el Mejor Ambiente...

Inscripciones en:
www.lionpadel.com

Partidos a 2Sets
+SuperTieBreak

Sponsors:

LIFE PADEL · ANETO 100% NATURAL · DEKBAD · ASYMOSA · SALTOKI

LIFE PADEL CLUB Camí Sagraments, 23 08630 Abrera - Barcelona TLF. 93 770 26 69 - 652 14 53 31

VOLS ANUNCIAR-TE A LA NOSTRA REVISTA?

ARRIBEM A TOTS ELS CLUBS DE PÀDEL I BOTIGUES ESPECIALITZADES DE CATALUNYA AMB MÉS DE 100.000 IMPACTES MENSUALS

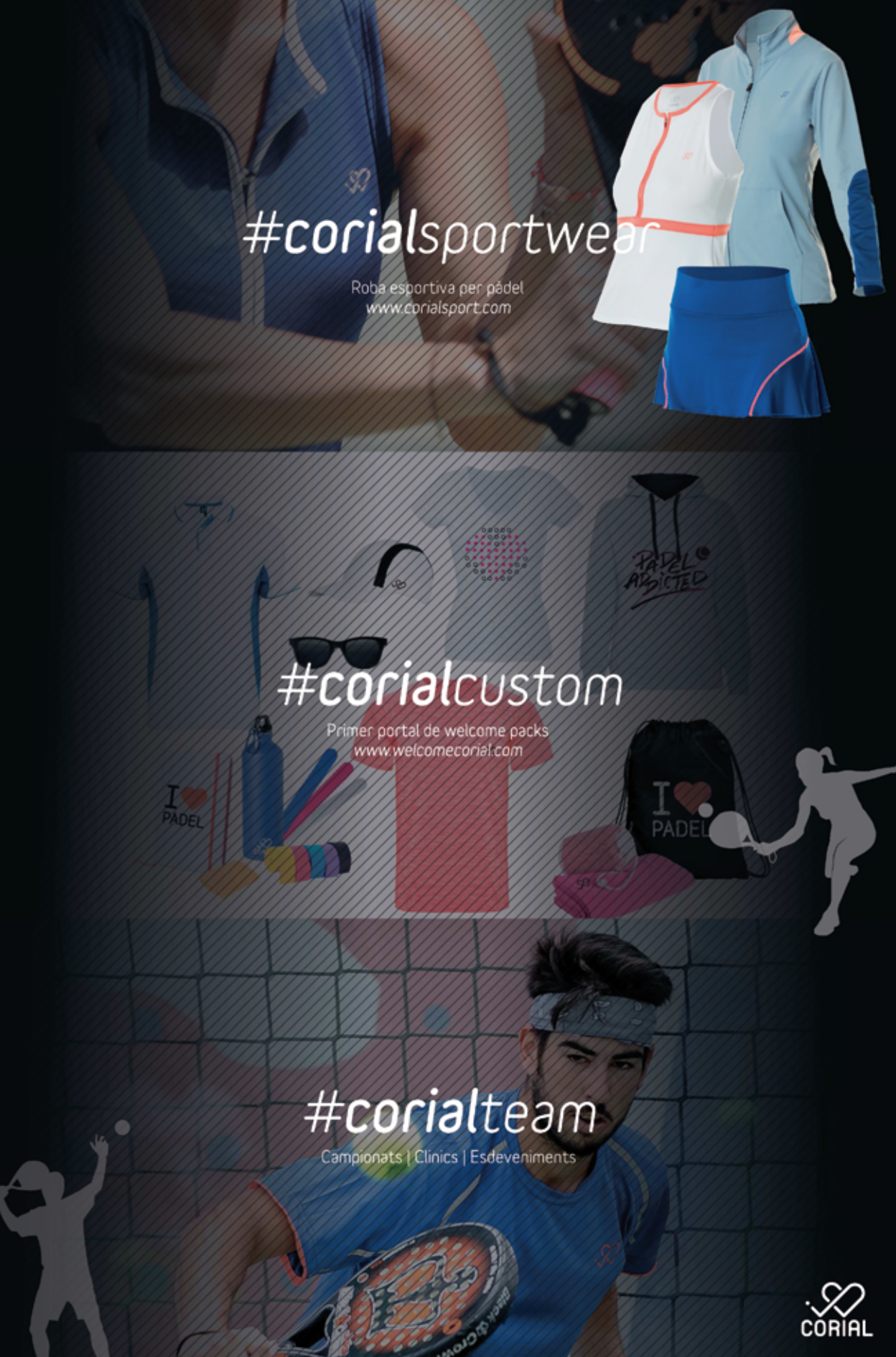
comercial@monpadel.cat 606 15 76 48

MÓN PÀDEL

REVISTA GRATUÏTA PER A CLUBS DE PÀDEL

ETS UN CLUB DE PÀDEL O BOTIGA ESPECIALITZADA I VOLS REBRE LA NOSTRA REVISTA?

info@monpadel.cat 677 44 64 85


#corialsportwear
Roba esportiva per pàdel
www.corialsport.com
#corialcustom
Primer portal de welcome packs
www.welcomecorial.com
I PADEL
I PADEL
#corialteam
Campionats | Clinics | Esdeveniments
CORIAL