BARCELONA

MÓN PÀDEL

REVISTA GRATUITA PARA CLUBS DE PÁDEL

Núm. 7 | JULIO-AGOSTO 2019 | monpadel.cat

DÉJAME EN EL CLUB

NO ME LLEVES A CASA

EXPOMON ENTREGA SILLA DE RUEDAS DEPORTIVA

La empresa del Bages Expomon organizó por 4º año consecutivo el Torneo de Pádel Expomon & Justten el mes de febrero de este año.

En esta cuarta edición se incluyó una nueva categoría: pádel inclusivo, donde jugadores en sillas de ruedas compartieron pista con personas de pie. Así como también un carácter solidario: recaudar fondos para comprar una silla de ruedas deportiva y hacerle entrega al Club Esportiu de Pàdel Adaptat Catalunya.

Gracias al esfuerzo sumado entre Expomon, los patrocinadores y participantes en el torneo, el objetivo se logró y se pudo encomendar la fabricación de una silla deportiva.

Este viernes 5 de julio se hizo entrega de esta silla en el Indoor Padel 7 de Santpedor que recogieron Susana Rodriguez y Use Martinez en representación del Club Esportiu de Pàdel Adaptat Catalunya.

Tanto Expomon como el Club Esportiu de Pàdel Adaptat Catalunya. como todos los asistentes disfrutaron del momento de entrega haciendo realidad uno de los objetivos de esta entidad: disponer de esta de silla deportiva para dar a conocer el pádel en silla personas con discapacidad.

El acto de entrega se cerró con un vermut.

¡¡¡ Gracias a todos los patrocinadores y participantes !!!

Justtenpadel · Indoor Padel 7 · Muévete y Accede · Pulpopadel · Sarauto Concessionari Peugeot Lazaro Aluminis · Martisa · Agent Catalana Occident- Sergi Lores · Construccions Ruiz Consultoria Empresarial & Estats Financers, S.L. · Kursaal Espai Gastronòmic · Unha Llars de foc Restaurant La Sala · Remsa · Cube Fitness Club · Ospi Restaurant · Gest XXI · Harcogourmet La Barberia · Bsn Immobles · Vida inmobiliaria · Hotel Mas de La Sala · Venexon · Cal Bisbe Roges Supermercats · Aneto Natural · Entrena Diferent · Caves Artium · Cal Fusteret Totoci Catalunya Central · Farmàcia Alemany · Quirosa · Pizzeria Vespino · MónPàdel KarbonDesign · Acadèmia Pablo Aymà · Jaume Carreras

MónPàdel

siempre junto al pádel en silla de ruedas

Núm. 7 | JULIO-AGOSTO 2019

Dirección y Edición
Cristóbal García
Esteve Pintó

Diseño
patitus.com

Publicidad
Sílvia González

Fotografia de portada
Gretel Goyanarte

Fotografia
ARKOSPORTS

Impresión
printdigital.cat

601 630 420
info@monpadel.cat
monpadel.cat

Síguenos

índice

la entrevista
Paula Eyheraguibel 4

preparación física
Físico en vacaciones 8

pádel en silla de ruedas
Isaac Mateos 10

salud en el pádel
Fascitis plantar 16

tie-break
Toni bueno 22

world padel tour
Noticias 26

Depósito Legal : **B 24708-2018**

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin contar con la autorización previa, expresa y por escrito de MónPàdel. Toda forma de utilización no autorizada será perseguida con lo establecido en la Ley europea de derechos de autor. Los artículos, así como el contenido, su estilo y los opiniones expresadas en ellos, son responsabilidad de los autores y no reflejan la opinión de MónPàdel.

Paula Eyheraguibel

P. Eyheraguibel

8 veces campeona del mundo de pádel

Nombre : Paula Eyheraguibel
Lugar de nacimiento : Bahia Blanca (ARG), 1973
Altura : 1,63cm
Posición de juego : Drive

¿Quién es Paula Eyheraguibel?

Soy una persona que ha luchado por sus sueños y la verdad que la realidad me ha superado al sueño que siempre quise. En Argentina estudie y terminé mi carrera de Marketing y siempre quise jugar un mundial de pádel para representar a mi país y al final si los contamos, jugué como 14 mundiales para Argentina, o sea, que mi sueño lo superé con creces. Vivo intensamente, soy más de pensar en el otro que en mi misma. Los valores que mis padres me inculcaron, los he llevado a raja tabla. Puedo estar orgullosa no de la Paula jugadora, sino de la Paula persona.

¿Eres una leyenda del pádel, 8 veces campeona del mundo, un mito para muchas generaciones y un ejemplo de lucha, cuando empezó tu pasión por el pádel?

En Argentina empecé a jugar cuando era el boom, más que aquí. Mi padre también jugaba e iba a verlo varias veces, y con 16 años, una compañera de colegio me invitó a un torneo. Perdimos todos los torneos de la zona 6-0-6-0 ni 1 Game hicimos, perdimos contra la madre de Juani Mieres y dije que me iban a ganar más. Ahí fue cuando decidí dedicarme plenamente al pádel y empecé en 6ª categoría y en 2 años ya estaba en 1ª. En Argentina había muchos torneos provinciales, nacionales y fue ahí cuando mi compañera me dijo por qué no nos dedicábamos profesionalmente ¿y nos medimos con las que salen en la TV? Y el 1er torneo que jugamos vimos que no estábamos tan lejos de las mejores y ahí fue cuando empecé en el año 1992, cuando las palas eran de aluminio y madera (risas).

Cómo conseguiste mantener la ilusión todo este tiempo en la élite

Siempre he sido una persona que me he centrado en mi propia evolución, sin mirar alrededor, quería saber hasta dónde podía llegar y como dije antes, mi realidad superó los sueños. Terminé mi carrera de Marketing y en Argentina empezó la crisis. Carolina Navarro nos ofreció venir a España 2 meses y cuando ya volvíamos a Argentina, en un club de Benicásim nos ofrecieron trabajo, en ese momento Aznar practicaba pádel y a nosotras nos ofrecían constantemente jugar con todos los políticos del momento (Zaplana, Camps).

La oferta de jugar con Carolina Navarro y llevar el Márketing de un club, fueron causas imposibles de rechazar. Ese es el motivo de no perder la ilusión, ya que una cosa te llevaba a otra y te planteas nuevos desafíos. En Argentina el pádel iba decayendo y eso me hizo plantearme quedarme aquí para poder ganar más mundiales, fueron años buenísimos, ganamos 6 mundiales seguidos.

¿Has visto crecer el pádel femenino, que diferencias has notado en su evolución?

Nosotras cuando empezamos no había preparación física, no existían los coach, íbamos creciendo junto con los entrenadores. Las reglas del pádel iban evolucionando y nosotras también. Antes se jugaba a no fallar, el que menos fallaba era el que ganaba.

Al introducirse extenistas como las Gemelas, Marrero, Lucía, que jugando en drive o revés meten presión, ahí fue donde empezó a cambiar el pádel femenino. Junto con el hecho de internet, puedes ver y valorar a tus rivales, recibir consejos de otros preparadores y eso hace que junto al nutricionista, psicólogo, estemos más preparadas.

¿Cuál es tu peor recuerdo o derrota?

No sé si derrota ya que ellas te ayudan a crecer, también ahora te hablo desde la madurez. Para mí los peor que he llevado han sido las lesiones. Con las dos rodillas de Carolina Navarro fue duro, pero después de sus lesiones acabamos ganándolo todo. Es saber cómo sobrellevarlo ya que provocan mucha ansiedad.

En el Open de Andorra del WPT 2017, tuviste que abandonar por lesión, a nivel psicológico debe ser una "puñalada" o sensación de impotencia incontrolable. ¿Cómo se gestiona esa sensación?

Fue lo peor, ya que creía que estaba un poco mejor debido a que había hecho mucho tratamiento, estábamos jugando justo contra Beita y Nela y fui a recoger una pelota cuando noté que me estallaban los dos tendones de Aquiles, no podía ni caminar. Blanca la fisio del WPT me dijo que debía hacer un pensamiento y no jugar más. Eso fue muy duro ya que me recomendaron un médico y éste me operó y lo que tenía que ser, estar bien en dos semanas, se convirtió en un año sin poder caminar.

Paula Eyheraguibel

8 veces campeona del mundo de pádel

¿Qué tal estas de la lesión del tendón? ¿Fue duro dejar de competir por esta lesión?

Ha sido muy duro y todo debido a una mala praxis y seis operaciones más en 10 meses, junto con el peligro de que me podían cortar la pierna, por suerte no fue así, pero eso me ha provocado unas lesiones irreversibles.

Con esta lesión horrible, me di cuenta que el pádel no solo me había dado mundiales y un nombre en el pádel, sino que me estaba enseñando a tener capacidad de lucha, después de toda mi trayectoria yo hubiera querido retirarme de otra manera, decidiendo cuando parar, pero no pudo ser. Yo quería competir, entrenar y el no poder hacerlo junto con tener que dejar de trabajar, caminar, me provocaba mucha ansiedad. Pero en mi cabeza pensaba que todo esto era como un partido que tenía que ganar, 6-0 y eso fue lo que mantuvo, no bajar nunca los brazos, pelear y pelear.

¿Con tu trayectoria debes tener una colección de palas increíble, las guardas todas o solo algunas?

Siii, la y las guardo todas pero sobre todo las de mis primeros mundiales que eran de aluminio y madera. Hay un museo en mi ciudad Bahía Blanca, nos pidieron palas y les dejé junto con trofeos. Las voy guardando porque son recuerdos lindos

Actualmente eres la directora deportiva del club Esportiu Valldoreix, ¿cómo es tú día a día?

Las mañanas las paso dando clases de alta competición, actualmente con un chico inglés otro brasileño...

También llevo al equipo femenino, la escuela y actualmente tenemos 14 equipos que están compitiendo en la Liga Catalana y vamos muy bien.

También estas muy metida en la formación, ¿como ves a las nuevas generaciones?

Las nuevas generaciones van muy preparadas ya que tienen un soporte Coach, nutricionista, fisioterapeuta, pero les falta el espíritu de lucha, saber sufrir, llegar arriba no es todo fácil y nadie te regala nada, no depositar la culpa en tu compañero y mirarse más uno mismo para poder avanzar. Los días que no tienes ganas de nada son los que más actitud debes poner para seguir creciendo .

Paula Eyheraguibel

8 veces campeona del mundo de pádel

Tu última pareja en el WPT fue Aranza, ¿cómo la ves?

La veo bárbara, es un torbellino. Cuando jugamos su primer mundial, nadie quería ir al punto 1 y nosotros dijimos que íbamos a por ello. Estábamos calentando antes de jugar y Ari me dijo: .- estas dos lo van a pasar muy mal con nosotras! En un globo que me venía a mi derecha, me empujo y le pegó ella, no se escondió, imagina su actitud de garra, entrega y lucha. A nivel de técnica, carácter y ganas de llegar a lo más alto, lo tiene todo.

¿Consejos para no descentrarte y estar metida en el partido?

No pensar en lo que pasó ni lo que viene, sino en cada punto, el presente y por ahí la táctica. A veces la cabeza se te va en muchas cosas, tengo Macth-point de repente cambias y sacas un 5-4 para cerrar, cuantos partidos se dan así. Es improvisando lo que va surgiendo.

¿Has podido vivir del pádel o ha sido un complemento?

Cuando estaba en Argentina no podía, pero al venir a España siempre estuve compitiendo y trabajando en Marketing que es lo que había estudiado. Me ofrecieron gestionar el club en Castellón y fue todo muy ligado y bien. En esa época gracias a nosotras el pádel creció mucho.

¿Como ves el pádel del futuro?

Sorprenderte, creíamos que había tocado techo pero actualmente está creciendo de nuevo, sobretodo en el norte de Europa. He estado en Francia realizando un clínic. Hace poco me escribieron dos chicas de Dubái que querían venir a entrenar aquí. Ves cómo evoluciona en otros países y eso es muy bueno. En un deporte muy agradecido y social y pueden jugar toda la familia según la intensidad

Sil González
Mónpàdel

PERSONAL

¿Qué no toleras en una amistad?
La mentira.

Dos defectos
La ansiedad y no saber estar relajada.

¿Qué época te hubiese gustado vivir?
la época de los 80, con la música, jugar en la calle, los abuelos en la puerta del garaje ... la repetiría.

Serie preferida
La casa de papel, esperando la 3T.

Última vez que has llorado de alegría
Vienen mis padres prtonto y poderlos tener cerca, me emociona y cmo no los Mundiales que gané.

¿El día o la noche?
El día

Como se gustaría que te recordasen
Más que una jugadora de pádel, una persona generosa.

¿Macarrones con tomate o croquetas?
Macarrones... aunque un buen asado con chimichurri me pierde!!!!

¿Senderismo en la montaña o piña colada en la playa?
Playa y mojito.

Físico en vacaciones

Físico en vacaciones

Cuando llegan las vacaciones tenemos que tener en cuenta varios factores :

NECESARIO Y RECOMENDABLE

En primer lugar es absolutamente necesario y recomendable hacer un periodo de descanso absoluto tanto en entrenamiento físico como en partidos. Este periodo durará una semana, para recuperar a nivel muscular como a nivel mental, podríamos llamarlo un RESET.

SEGUNDA SEMANA

La siguiente semana empezaremos la semana de mantenimiento, de los cuales 7 días de la semana haremos 2 días de carrera continua de 40 min, más una pachanguita entre amigos.

TERCERA SEMANA

La tercera semana empezaremos con entrenos más específicos, con un par de entrenos de fuerza muscular más cardio y algún partido con más ritmo y la cuarta semana ya iremos afilando los cuchillos para que no nos pille el toro, 3 entrenamientos específicos de fuerza resistencia más un dia cardio más 2 partidos de nuestro nivel.

De esta manera habremos cubierto el mes de vacaciones con un minimo de garantías físicas para cuando empiece la temporada de partidos mas trabajo estemos en condiciones optimas para evitar las típicas lesiones de principio de temporada que hacen que empecemos con retraso y desventaja respecto a los otros compañeros

XAVI PELEGRÍ DURAN
Preparador físico, Entrenador personal
y Dietista deportivo

Isaac Mateos

Isaac Mateos

Subcampeón de Catalunya de Pádel en Silla 2018

Nombre : Isaac Mateos Rodríguez
Lugar de nacimiento : Piera, 1980
Pareja de juego : Miquel Martí
Posición de juego : Revès

¿Por que motivo estas en silla?

Hace 10 años tuve un accidente de moto, el cual me ocasionó una lesión medular a la altura de la vértebra dorsal 9.

¿Qué te hizo probar el pádel en silla?

Una mañana al acabar el entreno de Handbike, que es mi deporte habitual, con mi compañero de entrenos Félix Guadalajara, llegamos al Canal Olímpic de Castelldefels, donde teníamos las sillas de ruedas. Allí no s estaba esperando Fran Baquero, profesor de pádel y gran persona, que nos convenció para probarlo. Y hasta ahora enganchados a topo con el pádel.

Eres subcampeón de Catalunya, ¿te esperabas llegar hasta aquí?

No, pero la intención es ser los mejores, tanto de Cataluña como del resto de países.

Además del pádel corres en Handbile. Deportes muy diferentes, que te aportan?

Son muy compatibles, Handbike me aporta el fondo físico y el pádel más técnico, pero ambos muy divertidos y que puedo compartir con pareja y amigos.

Que le dirías a la gente que está en sillapara que apuesten por el pádel

Que no pierdan más el tiempo y juguemos un partido.

Últimamente gracias a los torneos solidarios, vuestro deporte está tendiendo más visibilidad, realizas exhibiciones y enseñáis el pádel inclusivo, ¿que feedback tenéis?

La primera reacción de la geste es asombro, pero al segundo sartenazo se pasa. Es importante darle visibilidad, porque lo mejor del pádel es lo sociable y divertido que es y eso es importantísimo.

MF
MARCELA FERRARI
PADEL
Profesionalidad
Esfuerzo
Humildad
Trabajo en equipo
Ilusión
Compromiso
JSTN
asics
HEAD
WWW.MFERRARIPADEL.COM

Isaac Mateos

Subcampeón de Catalunya de Pádel en Silla 2018

Que cambiarias o mejorarías a nivel institucional, ejemplo: campeonatos, federaciones...

No podemos tener queja de cómo está empezando a ir todo, en la Handbike ha sido un camino mucho más duro para normalizarlo. Así que lo que tenemos que hacer entre todos es dar mucha guerra.

A nivel nacional, sois pocos jugadores, pero tenéis una relación muy cercana y excelente entre vosotros, os desplazáis con vuestros recursos, ¿que reclamo harías?

Seguir este camino de armonía y buen hacer entre todos, y todo llegara, ya que estoy seguro que se hará uno de los deportes más practicados entre el colectivo con discapacidad física y que llegaran patrocinios para ayudarnos a poder competir.

Nos lo tenemos de ganar dándolo todo en la pista y demostrar actitud deportiva y buen espectáculo.

Sil González
Mónpàdel

PERSONAL

¿Que no toleres en una amistad?
La traición

Dos Defectos
Inquieto y escrupuloso

¿Qué época te hubiera gustado vivir?
Me gusta la que estoy viviendo

Serie preferida
Vikingos

Última vez que lloraste de alegría
En 2018 que quedé en 3era posición en la crono del Campeonato de España de bicicleta de mano

¿El día o la noche?
El día bien aprovechado

¿Cómo te gustaría que te recordaran?
Como una buena persona, trabajadora y luchadora

¿Macarrones con tomate o croquetas?
Macarrones

¿Senderismo en la montaña o piña colada en la playa?
Playa para ocio y montaña para deporte

TORNEIG DE PÀDEL BENÈFIC ROSAWEEK

CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT

DEL 12 AL 19 D'OCTUBRE DE 2019

TORNEIG SOLIDARI PADEL PER A LA DONACIÓ DE MEDUL·LA

#ROSAWEEK PADEL

SANT CUGAT DEL VALLÈS

BANC DE SANG I TEIXITS

SJD Sant Joan de Déu Barcelona · Hospital

Mínim 2 partits

Categories:
1ª,2ª, 3ª i 4ª Masculina segons inscripcions
1ª, 2ª, 3ª i 4ª Femenina segons inscripcions
1ª i 2ª Mixta

Preus:
30€ una categoria
45€ dues categories
20€ dessuadora del torneig (opcional)

Inscripcions a www.ctnsc.org

La recaptació anirà destinada a la investigació de la leucèmia de l'hospital de Sant Joan de Déu amb la col·laboració del Banc de Sang i Teixits.

Welcome pack amb samarreta inclosa, sorteig de regals, market, fi de festa...

PÀDEL

CLUB TENNIS NATACIÓ SANT CUGAT
Camí del Crist Treballador s/n · 08173 Sant Cugat del Vallès (Barcelona)
www.ctnsc.org

¿QUIERES ANUNCIARTE EN NUESTRA REVISTA?

LLEGAMOS A TODOS LOS CLUBS DE PÁDEL Y TIENDAS ESPECIALIZADAS DE CATALUNYA CON MÁS DE 100.000 IMPACTOS MENSUALES

comercial@monpadel.cat 601 630 420

MÓN PÀDEL

REVISTA GRATUITA PARA CLUBS DE PÁDEL

¿ERES UN CLUB DE PÁDEL O TIENDA ESPECIALIZADA Y QUIERES RECIBIR NUESTRA REVISTA?

info@monpadel.cat 677 44 64 85

Fascitis plantar

Fascitis plantar

Hoy os hablaremos de la fasciosis o fascitis plantar, que consta de la inflamación de la fascia plantar que es una aponeurosis fibrosa que tenemos en la planta del pie, la Función de la cual es mantener el arco longitudinal del pie.

La mayoría de veces la lesión de la fascia es repetición de movimiento, traumatismos repetitivos o bien por un aumento de carga desmedido, lo que provoca que la fascia no pueda soportar este esfuerzo y se inflame.

La fascitis plantar provoca dolor en la zona anterior e interna del calcáneo, no todos los dolores del talón son fascitis, pueden ser otras patologías, por lo tanto, será muy importante un buen diagnóstico, tanto por imagen, con un ecografía, como de signos y síntomas por parte del fisioterapeuta.

Hay varios factores a tener en cuenta en una lesión de estas magnitudes. A nivel intrínseco puede haber pérdida de elasticidad de la musculatura flexora plantar, pie plano, pie cae, exagerada pronación del pie, etc ya nivel extrínseco puede deberse a un aumento de carga puntual, posturas y funcionalidades adquiridas, bambas no adaptadas al tu pie, pistas muy duras, etc.

Para tener en cuenta todos estos factores puede ser muy difícil por tanto la mejor forma de evitar esta lesión es prevenirla con ejercicios de la fascia plantar, tanto de estiramiento y relax como de fortalecimiento y funcionalidad.

Una vez tenemos la fascitis establecida y diagnosticada deberemos valorar que podemos hacer. Todo dependerá de cómo esté la fascia / tendón. En caso de muy engrosamiento y degeneración empezaremos para aplicar electrólisis percutánea (EPI) para favorecer la reorganización del tejido celular. También realizaremos un vendaje funcional para descargar la fascia en las primeras sesiones si el dolor es elevado.

Esta técnica (EPI) irá acompañada de los ejercicios excéntricos de toda la cadena posterior de la pierna así como de ejercicios de trabajo de la musculatura intrínseca del pie (small foot exercises) y del tibial posterior.

A medida que vamos mejorando (3-5 sesiones de EPI) pasaremos a un tratamiento más conservador, con INDIBA para acabar de mejorar el tejido y sus propiedades, masoterapia y estiramientos. A nivel de ejercicios habremos aumentado mucho la carga, siempre dependiendo del dolor y las sensaciones del paciente. Siempre intentando aportar la càrregade trabajo idónea para favorecer la regeneración de la fascia.

A nivel de prevención es importante que incorporamos algunos ejercicios en nuestra actividad diaria, como por ejemplo el estiramiento de gemelos, pisar una pelota de pádel con el pie descalzo para relajar la fascia y bien los "small foot exercises" que trata de trabajar la musculatura intrínseca del pie.

Aunque las fascitis las tenemos bien diagnosticadas y que el tratamiento lo tenemos muy claro, muchas veces son lesiones que tienden a alargarse mucho en el tiempo, muchas veces fatigante al paciente y desistiendo de su tratamiento. Haciendo las cosas bien, con todo lo necesario una fascitis bien establecida puede tardar un año en curarse por tanto paciencia y confianza con su fisioterapeuta, ya nos gustaría mejorar todos con pocas sesiones pero hay cosas imposibles.

Marc Caballé
Fisioterapeuta Colegiado 5887
Director Actyum Salut, Manresa (BCN)

QUE LA PALA TE ACOMPAÑE

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

FABRICAMOS PALAS PARA EMPRESAS, CLUBS, MARCAS, ESCUELAS

rebeld®
LIFESTYLE

Las nuevas zapatillas **rebeld** están inspiradas en las clásicas Stan Smith. Brindan comodidad y ligereza al caminar. Construidas con materiales de alta calidad, procesos de ensamblaje manual y una suela ergonómica.

www.rebeld.es

SLAM CLUB newsletter

PROMOCIONES NO ABONADOS

Bono 6h Mañanas: 12, 00€
Bono 12h Mañanas: 21,00€

Bono 6h Tardes y Fin Semana : 24, 00€
Bono 12h Tardes y Fin Semana : 45,00€

Bono Mañana
Válido de Lunes a Viernes de 9:00h a 17:00h

Bono Tardes
Válido de Lunes a Viernes de 17:00h a Cierre
y Fin de Semana y Festivos completo.

MORNING & PÀDEL

Lunes a Viernes de 09:00h a 11:00h
Café + Pasta + Pista 1h.

Abonados Slampàdel	No Abonados Slampàdel
4,00€	5,00€

PÀDEL & FOOD

Lunes a Viernes de 13:00h a 15:00h
Menú del Dia + Pista de Pádel

Abonados Slampàdel	No Abonados Slampàdel
13,95€	14,95€

TARIFAS DE PISTA

Abonados Slampàdel		No Abonados Slampàdel
1,00€ pista/jug.	Lunes a Viernes de 09:00h a 17:00h	2,50€ pista/jug.
2,00€ pista/jug.	Lunes a Viernes de 17:00h a 23:00h	5,00€ pista/jug.
2,00€ pista/jug.	Fin de Semana y Festivos	5,00€ pista/jug.

Estas tarifas se incrementarán con 1,00€ de luz (por jugador y hora) en horario nocturno

PISTA FIJA (1 hora)

Abonados Slampàdel		No Abonados Slampàdel
20,00€ pista/jugador	Mañanas de 09:00h a 17:00h	32,00€ pista/jugador
24,00€ pista/jugador	Tardes de 17:00h a 23:00h	40,00€ pista/jugador

SERVICIOS ADICIONALES

Abonados Slampàdel		No Abonados Slampàdel
1,00€	Alquiler de toalla	1,50€
2,00€	Alquiler bote de pelotas	3,00€
Gratis	Alquiler pala de pádel	1,00€

SLAMPADEL

www.slamclub.es

CURSO FORMACIÓN MONITOR DE PÁDEL 28 Y 29 SEPTIEMBRE

LUGAR: CLUB FRONTAIR CONGRESS (SANT BOI)

DIRIGIDO E IMPARTIDO POR: PABLO AYMÀ

CONTENIDO DEL CURSO:
Metodología, técnica, táctica. ejercicios de golpeo, corrección de errores, planificación de clases y grupos, batería de ejercicios, módulo de coaching, material didáctico grabación en pista y análisis final.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
Sábado de 10 a 14 hs - 15:30 a 19 hs
Metodología y teoría (aula)
Aplicación de la metodología (pista)
Domingo 10 a 14 hs - 15:30 a 19 hs
Aplicación de la metodología (pista)
Correcciones: baterías ejercicios
Filmación: evaluación final.
Cierre del curso (preguntas y comentarios)

EL CURSO INCLUYE:
Material didáctico y multimedia:
Obsequio bienvenida, refrigerios,
informe evaluativo y de orientación
personalizadode cada asistente,
email de consulta permanente

PRECIO DEL CURSO: 420€ / PERSONA
PLAZAS LIMITADAS SUBVENCIONADAS 270€ / PERSONA

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
Tel / whats 661 413 375 - 637 740 080
Email: gestión@pabloayma.com

Toni Bueno

Toni Bueno

Núm. 69 Ránking WPT 2019 Y Núm. 1 Fed. Catalana Pàdel

Nombre : Toni Bueno Gómez
Lugar de nacimiento : Barcelona, 1990
Altura : 1,78mts
Pareja de juego : Rubén Rivera Serra
Posición de juego : Drive

¿Quién es Toni Bueno?

Soy un chico de Barcelona, tengo 28 años y soy jugador de pádel de la Federación Catalana como del WPT.

Juegas al tenis y pádel desde los 5 años, ¿por qué te decantaste por el pádel?

Con 5 años jugaba a tres deportes, tenis, pádel y futbol. Durante varios años entrené a pádel los lunes, miércoles tenis y martes y jueves futbol. A pádel llegué a competir, pero con 12 años lo deje y me dediqué al fútbol hasta los 17 años, pero hubieron cambios que me provocaron desilusión y lo finalmente lo deje. Sobre los 18 fue cuando únicamente jugaba y entrenaba al pádel, ganaba dinero dando clases, jugué torneos con amigos y fui subiendo de nivel en la Federación, todo ello me hizo centrarme únicamente en el pádel.

El hecho de jugar de tan pequeño a pádel y tener un cierto nivel, ¿te asegura un futuro vinculado a él?

Con cierta edad ya no puedes jugar, pero tengo muy claro que mi futuro siempre estará asociado al pádel, me apasiona este mundo.

Sobre el tema de formación académica, ¿crees que es necesaria aunque te dediques al pádel?

Siempre es necesario, yo empecé económicas pero lo dejé y lo cambié por la carrera de diseño gráfico, no he ejercido como tal, pero para mí es importante tener mis estudios.

Oficialmente a los 18 años, empezaste en serio en la FCP y ahora eres el primer clasificado, ¿estás contento con tu evolución?

Estoy muy contento, viendo a Enric Sanmarti, era como ver la montaña de Montserrat y al final cuando nos juntamos con Rubén, me dijo: .- tenemos que ser los número 1, eh! Que sino no jugamos, le contesté: .- ¡Pues claro!, sin creer que podríamos llegar a serlo. A día de hoy, nos

acordamos de aquella conversación y estamos muy satisfechos de haberlo conseguido. Solo toca, mantenerlo.

Este año habéis conseguido llegar a octavos en Valladolid y Suecia ¿qué sensación te aportó?

Llegar a octavos es muy complicado, el nivel actual es muy difícil. Con Rubén hemos conseguido tener una complicidad y confianza dentro y fuera de pista y eso hace que nos ayude a subir.

Toni Bueno

Núm. 69 Ránking WPT 2019 Y Núm. 1 Fed. Catalana Pàdel

En el ranking del WPT, tus resultados en el 2019 son muy buenos, 14 partidos ganados de 19 y tu efectividad es de un 73%, ¿te sientes satisfecho?

Muy satisfecho, como comentaba antes, Rubén me hace sentir muy cómodo y eso influye muchísimo en los resultados.

Ganar siempre motiva pero no siempre es así, con Rubén, ¿cómo gestionáis las derrotas?

Lo enfocamos trabajando en la pareja que nos ha ganado, en por qué no hemos sabido ganar ese punto. Cada pareja es un mundo y tiene su propio juego y nosotros debemos saber su estrategia y saber por qué no hemos sabido enfocarlo.

Las lesiones son vuestro miedo constante, ¿os crea presión en el juego?

Personalmente no he tenido nunca esa sensación ni presión. Este mes de junio hemos tenido muchos partidos y en el último partido en Reus, sentí una molestia y estuve a punto de parar, pero con forme la musculatura se iba calentando me sentí mejor y acabamos ganando ese partido.

Mi fisioterapeuta me está controlando ya que la molestia no deja de ser una sobrecarga. Igual para el próximo juego tengo la duda de cómo me reaccionará, pero solo eso.

¿Qué opinas de los cambios de parejas de este año?

Es como una lotería, personalmente creo que los cambios nunca son buenos. Conocer a tu pareja es la manera de adaptarte a ella. Las parejas cambian más por resultados, puntos y estrategias que por querer a tu pareja. En nuestro caso con Rubén, es esencial para nuestro juego, la confianza y esta se crea con el tiempo.

Estás muy vinculado con los niños, escuela, torneos, ¿qué les dices para que no pierdan la ilusión?

Cuesta mucho motivar a los niños para que no se cansen o pierdan la ilusión. A nivel de los niños de competición, que son los que más horas invierten, principalmente les quiero inculcar que todo se basa en pasarlo bien, viajar en equipo y el compañerismo. Hacer jugar una pareja de diferente nivel, para que aprendan a cómo enfocar la diferencia de niveles de juego, que nadie se sienta superior o inferior.

Toni Bueno

Núm. 69 Ránking WPT 2019 Y Núm. 1 Fed. Catalana Pàdel

Tú entrenas y enseñas a niños, ¿como ves las nuevas generaciones?

Suben muy fuertes y preparadas. Actualmente los niños solo se dedican a un deporte y les preparan psicológicamente, físicamente.

Tienen una preparación que nosotros no tuvimos y eso es muy positivo. Esto implica en que el pádel crecerá y se hará más internacional de lo que ya es.

Entrenar y trabajar para el pádel ¿hace que tengas poco tiempo libre?

Tengo menos tiempo del que me gustaría, pero lo aprovecho mucho desconectando con mi pareja en la Cerdeña. Mi trabajo es mi pasión y lo disfruto porque no es nada monótono.

¿Qué aspiraciones y/o objetivos tienes?

Con Rubén estamos en la posición 29 del ranking, nuestro objetivo es finalizar el año en la posición 24 del WPT, eso significaría entrar en cuadros sin pasar por previas y en la FCP, seguir manteniendo el puesto 1.

Sil González
Mónpàdel

PERSONAL

¿Qué no toleras en una amistad?
La mentira.,

Dos defectos
Muy muy despistado.

¿Qué época te hubiese gustado vivir?
Los 70, para poder vivir las Olimpiadas del 92 en Barcelona.

Serie preferida
Breaking Bad

Última vez que lloraste de alegría
La primera vez que llegué a octavos cuando tenia 19 años, fué muy emocionante.

¿El día o la noche?
El día

¿Como te gustaría que te recordasen?
Un amante del deporte, competidor, humilde y con muchas ganas.

¿Macarrones con tomate o croquetas?
Macarrones con tomate.

¿Senderismo en la montaña o piña colada en la playa?
Piña colada.

WORLD PADEL TOUR

EXHIBIT.

LONDON
2-4 Julio

OPEN

VALENCIA
9-14 Julio

OPEN

MIJAS
6-11 Agosto

worldpadeltour.com

Fernando Belasteguín y Pablo Lima separan sus caminos

Fernando Belasteguín y Pablo Lima: una pareja histórica de WPT, que ya es historia. Los que fueran número 1 durante nada más y nada menos que 3 años y ocho meses han decidido, a partir del Estrella Damm Valencia Open 2019, separar sus caminos. Cuatro temporadas y media, 35 títulos... números de una dupla de leyenda que arrancó un 25 de marzo de 2015 con la primera de sus victorias, ante Fernando Poggi y Jaime Bergareche en octavos de final del Estrella Damm Barcelona Master.

Pero el proyecto Bela-Lima ya ha llegado a su fin. Concretamente, el pasado 9 de junio de la peor de las maneras, con la retirada de la pareja de la final del Buenos Aires Padel Master por una lesión en el tendón de Bela. Porque como los propios jugadores comunicaban en sus redes sociales, ha llegado el momento de separar sus caminos, de emprender nuevos desafíos en busca de su mejor versión. Pero la pareja Bela y Lima, quedará por siempre grabada en la historia de World Padel Tour.

La primera pareja confirmada es Pablo Lima junto a Alejandro Galán, que comenzarán a competir en el WPT de Valencia, en el mes de Julio.

Swedish Padel Open, un torneo repleto de magia tanto dentro como fuera de las pista

World Padel Tour aterrizaba por segunda vez en su historia en tierras escandinavas. En Bastad volvimos a disfrutar de un torneo lleno de luz y de color. En la costa de Suecia, y con un sol de justicia, vivimos una perfecta comunidad entre la afición, que abarrotó el estadio todo el fin de semana, y los jugadores del mejor pádel del mundo. El resultado deportivo lo conocemos, pero es el turno de disfrutar con lo que no se vio, con las 'White Parties' y con la consolidación del pádel como deporte de masas en el pais de ABBA. Ingmar Bergman y Zlatan Ibrahimovic.

Esta fue la trastienda y el ambiente de un maravilloso torneo ante más de 4000 suecos en directo. Un público que no paró de aplaudir, dejando un mensaje al mundo, World Padel Tour tiene capital en Suecia.

ARKOSPORTS
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
DEPORTIVO PROFESIONAL
J. DIESTRO
@josegdiestro
@arkosports
TELMA CESTER
Wakeboard
&
Wakeskate
@telmacester
@onoff_wellness
WORLD CHAMPION 18 JUNIOR WAKESKATE
@arkosports
@nela.brito
@aranzaosorou
@nawko.es
NELA BRITO
ARANZA OSORO
Central Cash
Central Cash
@munichsports
@academia_pablo_ayma
ACADEMIA
PABLO AYMÀ
PÁDEL PRO TRAINING
Avda del Mar Nª10 Gava Mar 08850 BCN (España) mail: info@arko.pro @arkosports