

món ^{GIRONA} pàdel

REVISTA GRATUÏTA PER A CLUBS DE PÀDEL

Núm. 7 | JULIOL-AGOST 2019 | monpadel.cat



**DEIXA'M
AL CLUB**
NO M'EMPORTIS A CASA

EXPOMON ENTREGA CADIRA DE RODES ESPORTIVA

L'empresa bagenca Expomon va organitzar per 4t any consecutiu el Torneig de Pàdel Expomon & Justten al mes de febrer d'enguany.

En aquesta quarta edició es va incloure una nova categoria: pàdel inclusiu on jugadors en cadires de rodes van compartir pista amb persones a peu dret. Així com també un caire solidari: recaptar fons per comprar una cadira de rodes esportiva i fer-li entrega al Club Esportiu Pàdel Adaptat.

Gràcies a l'esforç sumat entre Expomon, els patrocinadors i participants en el torneig, l'objectiu es va assolir i es va poder encomanar la fabricació d'una cadira esportiva.

Aquest divendres 5 de juliol es va fer entrega d'aquesta cadira a l'Indoor Padel 7 de Santpedor que van recollir Susana Rodríguez i Use Martínez en representació de C.E. Pàdel adaptat.

Tant Expomon com C.E. Pàdel Adaptat com tots els assistents van gaudir del moment d'entrega fent realitat un dels objectius d'aquesta entitat: disposar d'aquesta de cadira esportiva per donar a conèixer el pàdel en cadira a persones amb discapacitat.

L'acte d'entrega es va tancar amb un vermut.

Gràcies a tots els patrocinadors i participants!!!

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 immobiliària • 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

sempre al costat del pàdel en cadira de rodes



Núm. 7 | JULIOL-AGOST 2019

Direcció i Edició

Cristóbal García
Esteve Pintó

Disseny

patitus.com

Publicitat

Sílvia González

Fotografia de portada

Gretel Goyanarte

Fotografia

ARKO SPORTS

Impressió

printdigital.cat

601 630 420
info@monpadel.cat
monpadel.cat

Segueix-nos



index

l'entrevista

Paula Eyheraguibel 4

preparació física

Físic en vacances 8

pàdel en cadira de rodes

Isaac Mateos 10

salut al pàdel

Fascitis plantar 16

tie-break

Toni bueno 22

world padel tour

Notícies 26

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 com no autoritzada serà perseguida amb el que estableix la Llei europea de Drets d'autor. Els Articles, així com el contingut, super estil i els opinions expressades en ells, són responsabilitat dels autors i no reflecteixen l'opinió de MónPàdel.



Paula Eyheraguibel



P. Eyheraguibel

8 vegades campiona del món de pàdel

Nom : Paula Eyheraguibel

Lloc de naixament : Bahía Blanca (ARG), 1973

Alçada : 1,63cm

Posició de joc : Drive

Qui és Paula Eyheraguibel?

Sóc una persona que ha lluitat pels seus somnis i la veritat que la realitat m'ha superat al somni que sempre vaig voler. A l'Argentina estudiï i vaig acabar la meua carrera de Màrqueting i sempre vaig voler jugar un mundial de pàdel per a representar al meu país i al final si els comptem, vaig jugar com 14 mundials per a l'Argentina, o sigui, que el meu somni el vaig superar amb escreix. Visc intensament, sóc més de pensar en l'altre que en la meua mateixa. Els valors que els meus pares em van inculcar, els he portat rigorosament. Puc estar orgullosa no de la Paula jugadora, sinó de la Paula persona.

Ets una llegenda del pàdel, 8 vegades campiona del món, un mite per a moltes generacions i un exemple de lluita, quan va començar la teua passió pel pàdel?

A l'Argentina vaig començar a jugar quan era el boom, més que aquí. El meu pare també jugava i anava a veure'l diverses vegades, i amb 16 anys, una companya de col·legi em va convidar a un torneig. Vam perdre tots els tornejos de la zona 6-0-6-0 ni 1 Game vam fer, vam perdre contra la mare de Juani Mieres i vaig dir que m'anaven a guanyar més. Aquí va ser quan vaig decidir dedicar-me plenament al pàdel i vaig començar en 6a categoria i en 2 anys ja estava en 1a. A l'Argentina hi havia molts tornejos provincials, nacionals i va anar aquí quan la meua companya em va dir per què no ens dedicàvem professionalment i ens mesurarem amb les que salin en la TV? I el 1r torneig que juguem vam veure que no estàvem tan lluny de les millors i aquí va ser quan vaig començar l'any 1992, quan les pales eren d'alumini i fusta (riures)

Com vas aconseguir mantenir la il·lusió tot aquest temps en l'elit.

Sempre he estat una persona que m'he centrat en la meua pròpia evolució, sense mirar al voltant, volia saber fins a on podia arribar i com vaig dir abans, la meua realitat va superar els somnis. Vaig acabar la meua carrera de Màrqueting i a l'Argentina va començar la crisi. Carolina Navarro ens va oferir venir a Espanya 2 mesos i quan ja tornàvem a l'Argentina, en un club de Benicàssim ens van oferir treball, en aquest moment Aznar practicava pàdel i a nosaltres ens

oferien constantment jugar amb tots els polítics del moment (Zaplan, Camps).

L'oferta de jugar amb Carolina Navarro i portar el Màrqueting d'un club, van ser causes impossibles de rebutjar. Aquest és el motiu de no perdre la il·lusió, ja que una cosa et portava a una altra i et plantejaves nous desafiaments. A l'Argentina el pàdel anava decaient i això em va fer plantejar-me quedar-me aquí per a poder guanyar més mundials, van ser anys boníssims, guanyem 6 mundials seguits.

Has vist créixer el pàdel femení, que diferències has notat en la seva evolució?

Nosaltres quan comencem no hi havia preparació física, no existien els coach, anàvem creixent juntament amb els entrenadors. Les regles del pàdel anaven evolucionant i nosaltres també. Abans es jugava a no fallar, el que menys fallava era el que guanyava.

En introduir-se extennistes com les (Bessones, Marrero, Lucia), que jugant en drive o revés fiquen pressió, aquí va ser on va començar a canviar el pàdel femení. Juntament amb el fet d'Internet, pots veure i valorar als teus rivals, rebre consells d'altres preparadors i això fa que al costat del nutricionista, psicòleg, estiguem més preparades.

Quin és el teu pitjor record o derrota?

No sé si derrota perquè elles t'ajuden a créixer, també ara et parlo des de la maduresa. Per a mi el pitjor que he portat han estat les lesions. Amb els dos genolls de Carolina Navarro va ser dur, però després de les seves lesions acabem guanyant-ho tot. És saber com suportar-ho perquè provoquen molta ansietat.

A l'Open d'Andorra del WPT 2017, vas haver d'abandonar per lesió, a escala psicològica ha de ser una "punyalada" o sensació d'impotència incontrolable. Com es gestiona aquesta sensació?

Va ser el pitjor, ja que creia que estava una mica millor pel fet que havia fet molt de tractament, estàvem jugant just contra Beita i Nela i vaig anar a recollir una pilota quan vaig notar que

Paula Eyheraguibel

8 vegades campiona del món de pàdel

m'esclataven els dos tendons d'Aquil·les, no podia ni caminar. Blanca la fisio del WPT em va dir que havia de fer un pensament i no jugar més. Això va ser molt dur ja que em van recomanar un metge i aquest em va operar i el que havia de ser, estar bé en dues setmanes, es va convertir en un any sense poder caminar.

Què tal aquestes de la lesió del tendó? Va ser dur deixar de competir per aquesta lesió?

Ha estat molt dur i tot a causa d'una mala praxi i sis operacions més en 10 mesos, juntament amb el perill que em podien tallar la cama, per sort no va anar així, però això m'ha provocat unes lesions irreversibles.

Amb aquesta lesió horrible, em vaig adonar que el pàdel no només m'havia donat mundials i un nom en el pàdel, sinó que m'estava ensenyant a tenir capacitat de lluita, després de tota la meua trajectòria jo hagués volgut retirar-me d'una altra manera, decidint quan parar, però no va poder ser. Jo volia competir, entrenar i el no poder fer-ho juntament amb haver de deixar de treballar, caminar, em provocava molta ansietat. Però al meu cap pensava que tot això era com un partit que havia de guanyar, 6-0 i això va ser el que va mantenir, no abaixar mai els braços, barallar i barallar.

Amb la teua trajectòria has de tenir una col·lecció de pales increïble, les guardes totes o només algunes?

Siiii, la i les guardo totes però sobretot les dels meus primers mundials que eren d'alumini i fusta. Hi ha un museu a la meua ciutat Badia Blanca, ens van demanar pales i els vaig deixar juntament amb trofeus. Les vaig guardant perquè són records bufons.

Actualment ets la directora esportiva del club Esportiu Vallldoreix, com és tu dia a dia?

Els matins les passo fent classes d'alta competició, actualment amb un noi anglès un altre brasiler... També porto a l'equip femení, l'escola i actualment tenim 14 equips que estan competint en la Lliga Catalana i anem molt bé.

També estàs molt relacionada en la formació, com veus a les noves generacions?

Les noves generacions van molt preparades ja que tenen un suport Coach, nutricionista, fisioterapeuta, però els falta l'esperit de lluita, saber sofrir, arribar a dalt no és tot fàcil i ningú et regala res, no dipositar la culpa en el teu company i mirar-se més un mateix per a poder avançar. Els dies que no tens ganes de res són els que més actitud has de posar per a continuar creixent.



Paula Eyheraguibel

8 vegades campiona del món de pàdel

La teva última parella en el WPT va ser Aranza, com la veus?

La veig bàrbara, és un remolí. Quan juguem el seu primer mundial, ningú volia anar al punt 1 i nosaltres vam dir que anàvem per això. Estàvem escalfant abans de jugar i Ari em va dir: . aquestes dues ho passaran molt malament amb nosaltres! En un globus que em venia a la meua dreta, li va pegar ella, no es va amagar, imagina la seva actitud d'arpa, lliurament i lluita. Pel que fa tècnica, caràcter i ganes d'arribar pel cap alt alt, ho té tot.

Consells per a no descentrar-te i estar ficada en el partit?

No pensar en el que va passar ni el que ve, sinó en cada punt, el present i per aquí la tàctica. A vegades el cap se't va en moltes coses, tinc Macth-*point de sobte canvis i saques un 5-4 per a tancar, quants partits es donen així. És improvisant el que va sorgint.

Has pogut viure del pàdel o ha estat un complement?

Quan estava a l'Argentina no podia, però en venir a Espanya sempre vaig estar competint i treballant en Màrqueting que és el que havia estudiat. Em van oferir gestionar el club a Castelló i va ser tot molt lligat i bé. En aquesta època gràcies a nosaltres el pàdel va créixer molt.

Com veus el pàdel del futur?

Sorprendre't, creiem que havia tocat sostre però actualment està creixent de nou, sobretot en el nord d'Europa. He estat a França realitzant un clínic. Fa poc em van escriure dues noies de Dubái que volien venir a entrenar aquí. Veus com evoluciona en altres països i això és molt bo. En un esport molt agraït i social i poden jugar tota la família segons la intensitat

Sil González

Mónpàdel

PERSONAL

Que no toleres en una amistat?

La mentida

Dos defectes

L'ansietat i no saber estar relaxada.

Quina època t'hauria agradat viure?

L'època dels 80, amb la música, jugar al carrer, els avis a la porta de casa...

Sèrie preferida

La casa de papel, esperant la 3T.

Última vegada que vas plorar d'alegria

Vénen els meus pares aviat i poder-los tenir a prop, m'emociona i com no els Mundials que vaig guanyar.

El dia o la nit?

El dia

Com t'agradaria que et recordessin

Més que una jugadora de pàdel, una persona generosa.

Macarrons amb tomàquet o croquetes?

Macarrons... encara que un bon "asado" amb chimichurri em perd !

Senderisme a la muntanya o pinya colada a la platja

Mojito a la platja



Física a les vacances



Físic a les vacances

Quan arriben les vacances hem de tenir en compte diversos factors:

NECESSARI I RECOMANABLE

En primer lloc és absolutament necessari i recomanable fer un període de descans absolut tant en entrenament físic com en partits. Aquest període durarà una setmana, per recuperar a nivell muscular com a nivell mental, podríem anomenar un RESET.

SEGONA SETMANA

La següent setmana començarem la setmana de manteniment, dels quals 7 dies de la setmana farem 2 dies de cursa contínua de 40 min, més una pachanguita entre amics.

TERCERA SETMANA

La tercera setmana començarem amb entrenaments més específics, amb un parell d'entrenaments de força muscular més cardio i algun partit amb més ritme i la quarta setmana ja anirem esmolant els ganivets perquè no ens agafi el toro, 3 entrenaments específics de força resistència més 1 dia cardio més 2 partits del nostre nivell.

D'aquesta manera haurem cobert el mes de vacances amb un mínim de garanties físiques per quan comenci la temporada de partits mes treball estiguem en condicions òptimes per evitar les típiques lesions de principi de temporada que fan que comencem amb retard i desavantatge respecte als altres companys

XAVI PELEGRÍ DURAN

Preparador físic, Entrenador personal
i Dietista esportiu

Isaac Mateos



Isaac Mateos

Subcampió de Catalunya de Pàdel en cadira 2018



Nom : Isaac Mateos Rodríguez
Lloc de naixement : Piera, 1980
Parella de joc : Miquel Martí
Posició de joc : Revès

Per quin motiu estàs en cadira?

Fa 10 anys vaig tenir un accident de moto, el qual em va ocasionar una lesió medul·lar a l'altura de la vèrtebra dorsal 9.

Què et va fer provar el pàdel en cadira?

Un matí en acabar l'entreno de Bicicleta de mà, que és el meu esport habitual, amb el meu company d'entrenaments Félix Guadalajara, arribem al Canal Olímpic de Castelldefels, on teníem les cadires de rodes. Allí no s'estava esperant Fran Baquero, professor de pàdel i gran persona, que ens va convèncer per a provar-ho. I fins ara enganxats a talp amb el pàdel.

Ets subcampió de Catalunya, t'esperaves arribar fins aquí?

No, però la intenció és ser els millors, tant de Catalunya com de la resta de països.

A més del pàdel corres en Handbille. Esports molt diferents, que t'aporten?

Són molt compatibles, Bicicleta de mà m'aporta el fons físic i el pàdel més tècnic, però tots dos molt divertits i que puc compartir amb parella i amics.

Que li diries a la gent que està en cadira perquè apostin pel pàdel

Que no perdin més el temps i juguem un partit.

Últimament gràcies als tornejos solidaris, el vostre esport està tendint més visibilitat, realitzes exhibicions i ensenyeu el pàdel inclusiu, que feedback teniu?

La primera reacció de la gesti és sorpresa, però al segon sartenazo es passa. És important donar-li visibilitat, perquè el millor del pàdel és el sociable i divertit que és i això és importantíssim.



MF

MARCELA FERRARI
PADEL



Profesionalidad
Esfuerzo
Humildad
Trabajo en equipo
Ilusión
Compromiso

JSTN

asics

HEAD

WWW.MFERRARIPADEL.COM

Isaac Mateos

Subcampionat de Catalunya de Pàdel en cadira 2018



Que canviàries o milloraries a nivell institucional, exemple: campionats, federacions...

No podem tenir queixa de com està començant a anar tot, en la Bicicleta de mà ha estat un camí molt més dur per a normalitzar-lo. Així que el que hem de fer entre tots és donar molta guerra.

A nivell nacional, sou pocs jugadors, però teniu una relació molt pròxima i excel·lent entre vosaltres, us desplaça amb els vostres recursos, que reclam faries?

Seguir aquest camí d'harmonia i bon fer entre tots, i tot arribés, ja que estic segur que es farà un dels esports més practicats entre el col·lectiu amb discapacitat física i que arribessin patrocinis per a ajudar-nos a poder competir.

Ens ho tenim de guanyar donant-ho tot en la pista i demostrant actitud esportiva i bon espectacle.

Sil González

Mónpàdel

PERSONAL

Que no toleres en una amistat?

La traïció

Dos defectes

Inquiet i escrupolós

Quina època t'hauria agradat viure?

M'agrada la que estic vivint

Sèrie preferida

Víkings

Última vegada que vas plorar d'alegria

En 2018 que vaig quedar en 3era posició en la crono del Campionat d'Espanya de bicicleta de mà

El dia o la nit?

El dia ben aprofitat

Com t'agradaria que et recordessin

Com una bona persona, treballadora i lluitadora

Macarrons amb tomàquet o croquetes?

Macarrons

Senderisme a la muntanya o pinya colada a la platja

Platja per a oci i muntanya per a esport



print
digital! **tèxtil**



EQUIPACIONS PER A CLUBS DE PÀDEL

PERSONALITZACIÓ DE ROBA ESPORTIVA

WELCOME PACKS PER ESDEVENIMENTS

Pic Negre, 11-13 · (Pol. Ind. Sant Isidre) · 08272 Sant Fruitós de Bages
textil@printdigital.cat · T. 601 630 420

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

☎ 601 630 420

mónpàdel

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

Fasciitis plantar



Fascitis plantar

Avui us parlarem de la fasciosis o fascitis plantar, que consta de la inflamació de la fascia plantar que és una aponeurosis fibrosa que tenim a la planta del peu, la funció de la qual és mantenir l'arc longitudinal del peu.

La majoria de vegades la lesió de la fascia és per repetició de moviment, traumatismes repetitius o bé per un augment de càrrega desmesurat, cosa que provoca que la fascia no pugui suportar aquest esforç i s'inflami.

La fascitis plantar provoca dolor a la zona anterior i interna del calcani, no tots els dolors del taló són fascitis, poden ser altres patologies, per tant, serà molt important un bon diagnòstic, tant per imatge, amb un ecografia, com de signes i símptomes per part del fisioterapeuta.

Hi ha varis factors a tenir en compte en una lesió d'aquestes magnituds. A nivell intrínsec hi pot haver pèrdua d'elasticitat de la musculatura flexora plantar, peu pla, peu cau, exagerada pronació del peu, etc i a nivell extrínsec pot ser degut a un augment de càrrega puntual, postures i funcionalitats adquirides, bances no adaptades al teu peu, pistes molt dures, etc.

Per tenir en compte tots aquests factors pot ser molt difícil per tant la millor forma d'evitar aquesta lesió és prevenir-la amb exercicis de la fascia plantar, tant d'estirament i relax com de enfortiment i funcionalitat.

Un cop tenim la fascitis establerta i diagnosticada haurem de valorar que hi podem fer. Tot dependrà de com estigui la fascia/tendó. En cas de molt engruiximent i degeneració començarem per aplicar electrolisis percutània (EPI) per tal d'afavorir la reorganització del teixit cel·lular. També hi realitzarem un embenat funcional per descarregar la fascia en les primeres sessions si el dolor és elevat.

Aquesta tècnica (EPI) anirà acompanyada dels exercicis excèntrics de tota la cadena posterior de la cama així com d'exercicis de treball de la musculatura intrínseca del peu (small foot exercises) i del tibial posterior.

A mesura que anem millorant (3-5 sessions de EPI) passarem a un tractament més conservador, amb INDIBA per acabar de millorar el teixit i les seves propietats, massoteràpia i estiraments. A nivell de exercicis haurem augmentat molt la càrrega, sempre depenent del dolor i les sensacions del pacient. Sempre intentant aportar la càrrega de treball idònia per afavorir la regeneració de la fascia.

A nivell de prevenció és important que incorporem alguns exercicis a la nostra activitat diària, com per exemple l'estirament de bessons, trepitjar una pilota de pàdel amb el peu descalç per relaxar la fascia i bé els "small foot exercises" que tracta de treballar la musculatura intrínseca del peu.

Tot i que les fascitis les tenim ben diagnosticades i que el tractament el tenim molt clar, moltes vegades són lesions que tendeixen a allargar-se molt en el temps, moltes vegades fatigant al pacient i desistint del seu tractament. Fent les coses ben fetes, amb tot el necessària una fascitis ben establerta pot trigar un any a curar-se per tant paciència i confiança amb el vostre fisioterapeuta, ja ens agradaria millorar a tothom amb poques sessions però hi ha coses impossibles.

Marc Caballé

Fisioterapeuta Col·legiat 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



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

PROMOCIONS NO ABONATS

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

Bono 6h Tardes i Cap Setmana : 24, 00€
Bono 12h Tardes i Cap Setmana: 45,00€

Bono Mati
Vàlid de Dilluns a Divendres de 9:00h a 17:00h

Bono Tardes
Vàlid de Dilluns a Divendres de 17:00h a Tancament
i Cap de Setmana i Festius complet.

MORNING & PÀDEL

Dilluns a divendres de 09:00h a 11:00h
Café + Pasta + Pista 1h.

Abonats Slampàdel
4,00€

No Abonats Slampàdel
5,00€

PÀDEL & FOOD

Dilluns a divendres de 13:00h a 15:00h
Menú del Dia + Pista de Pàdel.

Abonats Slampàdel
13,95€

No Abonats Slampàdel
14,95€

TARIFES DE PISTA

Abonats
Slampàdel

1,00€ pista/jug.
2,00€ pista/jug.
2,00€ pista/jug.

Dilluns a Divendres de 09:00h a 17:00h
Dilluns a Divendres de 17:00h a 23:00h
Cap de Setmana i Festius

2,50€ pista/jug.
5,00€ pista/jug.
5,00€ pista/jug.

No Abonats
Slampàdel

Aquestes tarifes s'incrementaran amb 1,00€ de llum (per jugador i hora) en horari nocturn

PISTA FIXE (1 hora)

Abonats
Slampàdel

20,00€ pista/jugador
24,00€ pista/jugador

Matins de 09:00h a 17:00h
Tardes de 17:00h a 23:00h

32,00€ pista/jugador
40,00€ pista/jugador

No Abonats
Slampàdel

SERVEIS ADICIONALS

Abonats
Slampàdel

1,00€
2,00€
Gratuïta

Lloguer de tovallola
Lloguer pot de pilotes
Lloguer pala de pàdel

1,50€
3,00€
1,00€

No Abonats
Slampàdel



SLAMPÀDEL

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)

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



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



Toni Bueno





Toni Bueno

Núm. 69 Rànquing WPT 2019 i Núm. 1 Fed. Catalana Pàdel

Nom : Toni Bueno Gómez
Lloc de naixement : Barcelona, 1990
Alçada : 1,78mts
Parella de joc : Rubén Rivera Serra
Posició de joc : Drive

Qui és Toni Bueno?

Sóc un noi de Barcelona, tinc 28 anys i sóc jugador de pàdel de la Federació Catalana com del WPT.

Jugues a tennis i pàdel des dels 5 anys, per què et vas decantar pel pàdel?

Amb 5 anys jugava a tres esports, tennis, pàdel i futbol. Durant diversos anys vaig entrenar a pàdel els dilluns, dimecres tennis i dimarts i dijous futbol. A pàdel vaig arribar a competir, però amb 12 anys ho deixi i em vaig dedicar al futbol fins als 17 anys, però hi ha canvis que em van provocar desil·lusió i el finalment ho deixi. Sobre els 18 va ser quan únicament jugava i entrenava al pàdel, guanyava diners fent classes, vaig jugar tornejos amb amics i vaig anar pujant de nivell en la Federació, tot això em va fer centrar-me únicament en el pàdel.

El fet de jugar de tan petit a pàdel i tenir un cert nivell, et assegura un futur vinculat a ell?

Amb certa edat ja no pots jugar, però tinc molt clar que el meu futur sempre estarà associat al pàdel, m'apassiona aquest món.

Sobre el tema de formació acadèmica, creus que és necessària encara que et dediquis al pàdel?

Sempre cal, jo vaig començar econòmiques però ho vaig deixar i el vaig canviar per la carrera de disseny gràfic, no he exercit com a tal, però per a mi és important tenir els meus estudis.

Oficialment als 18 anys, vas començar seriosament a la FCP i ara ets el primer classificat, estàs content amb la teva evolució?

Estic molt content, veient a Enric Sanmartí, era com veure la muntanya de Montserrat i al

final quan ens ajuntem amb Rubén, em va dir: .- hem de ser els número 1, eh! Que si no, no juguem, li vaig contestar: .- És clar!, sense creure que podríem arribar a ser-ho. A dia d'avui, ens recordem d'aquella conversa i estem molt satisfets d'haver-ho aconseguit. Només toca, mantenir-lo.

Aquest any heu aconseguit arribar a vuitens a Valladolid i Suècia ¿quina sensació et va aportar?

Arribar a vuitens és molt complicat, el nivell actual és molt difícil. Amb Rubén hem aconseguit tenir una complicitat i confiança dins i fora de pista i això fa que ens ajudi a pujar.



Toni Bueno

Núm. 69 Rànquing WPT 2019 i Núm. 1 Federació Catalana Pàdel

En el rànquing de l'WPT, els teus resultats en el 2019 són molt bons, 14 partits guanyats de 19 i la teva efectivitat és d'un 73%, et sents satisfet?

Molt satisfet, com comentava abans, Rubén em fa sentir molt còmode i això influeix moltíssim en els resultats.

Guanyar sempre motiva però no sempre és així, amb Rubén, com gestioneu les derrotes?

El enfoquem treballant en la parella que ens ha guanyat, en per què no hem sabut guanyar aquest punt. Cada parella és un món i té el seu propi joc i nosaltres hem de saber la seva estratègia i saber per què no hem sabut enfocar-ho.

Les lesions són el vostre por constant, us crea pressió en el joc?

Personalment no he tingut mai aquesta sensació ni pressió. Aquest mes de juny hem tingut molts partits i en l'últim partit a Reus, vaig sentir una molèstia i vaig estar a punt de parar, però amb formi la musculatura s'anava escalfant em vaig sentir millor i vam acabar guanyant aquest partit.

El meu fisioterapeuta m'està controlant ja que la molèstia no deixa de ser una sobre-càrrega. Igual per al pròxim joc tinc el dubte de com em reaccionarà, però només això.

Què opines dels canvis de parelles d'aquest any?

És com una loteria, personalment crec que els canvis mai són bons. Conèixer a la teva parella és la manera d'adaptar-te a ella. Les parelles canvien més per resultats, punts i estratègies que per voler a la teva parella. En el nostre cas amb Rubén, és essencial per al nostre joc, la confiança i aquesta es crea amb el temps.

Estàs molt vinculat amb els nens, escola, tornejos, què els dius perquè no perdin la il·lusió?

Costa molt motivar els nens perquè no es cansin o perdin la il·lusió. A nivell dels nens de competició, que són els que més hores inverteixen, principalment els vull inculcar que tot es basa en passar-ho bé, viatjar en equip i la companyonia. Fer jugar una parella de diferent nivell, perquè aprenguin a com enfocar la diferència de nivells de joc, que ningú se senti superior o inferior.



Toni Bueno

Núm. 69 Rànquing WPT 2019 i Núm. 1 Federació Catalana Pàdel

Tu entrenes i ensenyes a nens, ¿com veus les noves generacions?

Pugen molt forts i preparats. Actualment els nens només es dediquen a un esport i els preparen psicològicament, físicament.

Tenen una preparació que nosaltres no vam tenir i això és molt positiu. Això implica que el pàdel creixerà i es farà més internacional del que ja és.

Entrenar i treballar per al pàdel ¿fa que tinguis poc temps lliure?

Tinc menys temps del que m'agradaria, però l'aprofito molt desconnectant amb la meva parella a la Sardenya. La meva feina és la meva passió i ho gaudeixo perquè no és gens monòton.

Què aspiracions i/o objectius tens?

Amb Rubén estem en la posició 29 del rànquing, el nostre objectiu és acabar l'any en la posició 24 del WPT, això significaria entrar en quadres sense passar per prèvies i en la FCP, seguir mantenint el primer lloc.

Sil González

Mónpàdel

PERSONAL

¿Qué no toleras en una amistad?

La mentira.,

Dos defectos

Molt, molt despatistat

Què època t'hauria agradat viure?

Néixer als anys 70, per poder viure Les Olimpíades del 92.

Sèrie preferida

Breaking Bad

Última vegada que vas plorar d'alegria

La primera vegada que vaig arribar a vuitens quan tenia 19 anys, va ser molt emocionant.

El dia o la nit?

El dia

Com t'agradaria que et recordessin

Un amant de l'esport, competidor, humil i amb ganes

Macarrons amb tomàquet o croquetes?

Macarrons amb tomàquet.

Senderisme a la muntanya o pinya colada a la platja?

Pinya colada.



WORLD PADEL TOUR

EXHIBIT.

LONDON

2-4 Juliol



OPEN

VALENCIA

9-14 Juliol



OPEN

MIJAS

6-11 Agost



worldpadeltour.com

Fernando Belasteguín i Pablo Lima separen els seus camins



Fernando Belasteguín i Pablo Lima: una parella històrica de WPT, que ja és història. Els que foren número 1 durant ni més ni menys que 3 anys i vuit mesos han decidit, a partir de l'Estrella Damm Open 2019, separar els seus camins. Quatre temporades i mitja, 35 títols ... nombres d'una dupla de llegenda que va arrencar un 25 de març de 2015 amb la primera de les seves victòries, davant Fernando Poggi i Jaime Bergareche a vuitens de final de l'Estrella Damm Barcelona Màster.

Però el projecte Bela-Lima ja ha arribat a la seva fi. Concretament, el passat 9 de juny de la pitjor de les maneres, amb la retirada de la parella de la final del Buenos Aires Pàdel Màster per una lesió al tendó d'Bela. Perquè com els propis jugadors comunicaven a les seves xarxes socials, ha arribat el moment de separar els seus camins, d'emprendre nous reptes a la recerca de la seva millor versió. Però la parella Bela i Lima, quedarà per sempre gravada en la història de World Pàdel Tour.

La primera parella confirmada és Pau Lima al costat d'Alejandro Galán, que començaran a competir en el WPT de València

Swedish Padel Open, un torneig ple de màgia tant dins com fora de les pistes



World Pàdel Tour aterrava per segona vegada en la seva història en terres escandinaves. En Bastad vam tornar a gaudir d'un torneig ple de llum i de color. A la costa de Suècia, i amb un sol de justícia, vivim una perfecta comunitat entre l'afició, que va abarrotar l'estadi tot el cap de setmana, i els jugadors del millor pàdel del món. El resultat esportiu el coneixem, però és el torn de gaudir amb el que no es va veure, amb les 'White Parties' i amb la consolidació del pàdel com esport de masses al país d'ABBA. Ingmar Bergman i Zlatan Ibrahimovic.

Aquesta va ser la rebotiga i l'ambient d'un meravellós torneig davant més de 4000 suecs en directe. Un públic que no va parar d'aplaudir, deixant un missatge al món, World Padel Tour té capital a Suècia.



ŠKODA
GRUPAUTO

NOU ŠKODA SCALA



GIRONA Ctra. de Santa Coloma, 59. | 17005 GIRONA | 972 400 445

Consum de combustibil gamma Scala combinat WLTP (l/100km): 4,8 - 6,4 L /100km, emissions de CO₂ (g/km): WLTP: 126-145 g/km, emissions de CO₂ NEDC:108-113 g/km.