

VERSÍO CATALÀ

món PÀDEL

REVISTA GRATUÏTA PER A CLUBS DE PÀDEL

Núm. 2 | NOVEMBRE 2018 | monpadel.cat



DEIXA'M
AL CLUB
NO M'EMPORTIS A CASA

MF

MARCELA FERRARI
PADEL

¿JUEGAS?

VEN AL CLUB LAIETÀ
DE BARCELONA
Y APÚNTATE YA
A NUESTRA
ESCUELA DE PÁDEL

¡CONTÁCTANOS!

- Cursos organizados por edades y niveles.
- Infórmate sobre el Programa Internacional y la Escuela adaptada.
- Si necesitas organizar un evento deportivo, no dudes en contactar con nosotros.

MÁS DE 10 AÑOS
DE EXPERIENCIA



MF

MARCELA FERRARI PADEL

c/ Pintor Ribalta 2-8 (Barcelona - 08028)
Tel. 934 486 350 | school@mferraripadel.com
www.mferraripadel.com



Núm. 2 | NOVEMBRE 2018

Direcció i Edició

Esteve Pintó
Cristóbal García

Disseny

patitus.com

Publicitat

Sílvia González

Fotografia de portada

gemmatriay.com

Fotografia

pulpopadel.com y ARKO fotografia

Impressió

printdigital.cat

606 15 76 48 · 677 44 64 85

info@monpadel.cat

monpadel.cat

Segueix-nos



índex

— l'entrevista

marcela ferrari 4

— preparació física

escalfar i estirar 9

— accessoris

pascal box 3b 11

— salut al pàdel

pàdel leg 13

— pàdel en cadira de rodes

miguel martí 14

— reglament

**la pista(II),
la pelota y la pala** 19

— em passo al pàdel

césar córdoba 22

— federació catalana de pàdel

informa 25

— world padel tour

calendari 27

Depòsit 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 el que estableix la Llei europea de drets d'autor. Els articles, així com el contingut, el seu estil i els opinions expressades en ells, són responsabilitat dels autors i no reflecteixen l'opinió de MónPàdel.



marcela ferrari

marcela ferrari

Entrenadora de pàdel i Seleccionadora Italiana Femenina



Nom: Marcela Dilma Ferrari Castro

Lloc de naixement : Buenos Aires, 1981

Actualitat : Cos tècnic de Belasteguín i Lima.
Seleccionadora Italiana Femenina

Marcela Ferrari, una entrevista que ens feia especial il·lusió per la seva nova etapa davant la parella Bela i Lima, gestionant el Club Esportiu Laietà i "a tope" amb la seva escola de pàdel, M Ferrari. Ens va demostrar la seva passió pel pàdel en tots els sentits, no deixa res a l'atzar. Una dona sorprenent, una dona que mira el pàdel amb grans ulls buscant un pàdel net i per a tots.

Com vas arribar, sent dona, a capitanejar una parella masculina?

A mi el que em molesta es: Per què dona? Perquè sorprèn, potser. Tant de bo això no calgui preguntar-ho en uns anys, perquè al final crec que el què s'ha de mirar és la persona com treballa. Suposo, espero i és de bona tinta que Fernando Belasteguín, a qui jo admiro, em va veure treballar justament aquí, al Laietà, i em va enviar alguns amics seus perquè els hi donés classe. I un dia em va demanar de treballar amb mi. A qualsevol li hagués sorprès, sent home o dona, va ser un afalagament per a mi. Va arribar aquell moment de confiar en mi com a segon entrenador a les ordres de Miguel Sciorilli, a càrrec dels entrenaments. Vam decidir de provar junts, i fins a dia d'avui estem treballant. Gràcies a això he pogut estar assegurada a un partit amb el Pablo i ell, que ho duré sempre al meu cor. També m'ha obert les portes a conèixer i portar altres jugadors semiprofessionals i professionals. Agraïxo la confiança que ha dipositat en mi, però no pas per ser dona, sinó per ser professional.

Vivim com en un patriarcat, el tema de la dona és com una roda. No hi pot haver més jugadores professionals perquè cobren menys, han de treballar més i han de fer una inversió que no la fan alguns jugadors de prèvia.

El que em sorprèn és que no entreno cap dona. He tingut alguna oportunitat però la feina amb Lima i Bela i altres jugadors m'ocupa molt de temps. Entreno altres dones amateurs i nenes, m'encanta entrenar qualsevol en totes les etapes evolutives del pàdel.

¿Què sents al ser un exemple per al pàdel femení?

Mai m'he vist com un exemple i avui en dia, amb tots els moviments que hi ha, estic llegint molts llibres sobre feminisme. M'he vist com un exem-

ple quan he viatjat a Suècia. Em van fer una entrevista i em van dir que no hi havia cap dona entrenadora de pàdel i que, a partir de mi, podrien tenir una altra porta oberta per treballar-hi. Per a mi, no obstant, era una cosa normal, estic vinculada des de molt jove amb l'esport, gràcies als valors que m'han ensenyat a tractar tothom amb respecte. Jo vaig venir molt petita des d'Argentina amb els meus pares, i ells em van ensenyar a tractar tothom per igual, al final, és l'educació que un porta des de casa.

Ara m'estic adonant que, gràcies a les xarxes socials, al WPT, hi ha més dones entrenadores. On són, però?... Tant de bo no hagués jo de ser un exemple.

Ets professora d'una escola de pàdel al Club Esportiu Laietà, tot un referent a Barcelona. Com portes aquesta responsabilitat?

Sempre he estat vinculada com a directora a escoles de pàdel, i a partir de les "experiències", ara he tingut l'oportunitat de tornar a un club en el que ja hi vaig ser, del qual me'n vaig anar per treballar amb la Federació Catalana, treballar amb el Bela,... un club al bell mig de Barcelona, que m'encanta. És un lloc familiar i he creat l'escola M Ferrari Pàdel gràcies a bons consells i n'estic encantada. Quan treballa per algú o treballava per algú, per a mi és la mateixa responsabilitat, m'encanta la meua feina, m'implico al 100%. Malgrat que també m'equivoco, aprenc dels meus errors i a partir d'ara dormiré molt tranquil·la i això no té preu.

Estic super contenta per haver pogut crear la meua pròpia empresa, una escola de pàdel petitona, amb un gran equip professional, amb grans conceptes i valors, que es llança també com un projecte internacional perquè també pugui venir gent de fora a Barcelona.

marcela ferrari

Entrenadora de pàdel i Seleccionadora Italiana Femenina

Com veus el pàdel femení?

Hi ha una desigualtat, és cert, cal treballar més desde la base. Per exemple, es va realitzar el WOpen, jo estava enganxadíssima a la televisió perquè no hi vaig poder assistir i vaig veure les grades plenes de gom a gom. Seria bo de fer més proves com aquesta, amb grades més petites per veure-les plenes i això es convertiria en una roda. WPT, òbviament, ha fet coses molt bones però tot és millorable desde tot arreu, sobretot des de la base, desde menors. Com es pot potenciar que les nenes puguin jugar més, competir més? Els quadres sempre són més petits... i entretots hem de veure el per què?, el com? i el canvi.

Com és e el dia a dia entrenant a dos núms. 1?

És una responsabilitat, segurament. Molta més del què la gent pot pensar. Jo poso tots els meus sentits, totes les meves emocions, acabo destrossada en un entrenament amb ells, però ho fan fàcil perquè ho donen tot, tenim uns valors similars.

Quan al fet de ser números 1, us dic que per a mi també ho són els nens de pàdel adaptat que vénen a les 5 de la tarda, els pares, els avis que els porten, la gent que ha organitzat tot això, i amb tot el meu carinyo pel Pablo i el Bela que són com a germans, ells també són números 1. Moltes famílies vénen a fer esport i els hi donen el millor, el més difícil és fer tot això. L'entrenament quant a jugadors els tracto d'igual manera, intento treure'ls el millor de dins seu.

Quan em retiri, m'enduré aquesta imatge, els entrenaments que he fet amb ells i la vida que m'han donat.

Quins projectes tens en marxa?

Bé, amb el Bela i el Lima sóc en l'equip tècnic, amb Miguel Sciorilli, Toni Martínez..., això és un equip. Ara estic més com a segona.

Estic entrenant jugadors professionals com Martín Piñero, Andrés Britos, Guille Casal, etc... i vénen altres jugadors de cara a la propera temporada. Porto l'escola de pàdel M Ferrari. Des d'aquest any, sóc seleccionadora italiana femenina, que per la meua llengua he d'aprendre l'italià i l'anglès. Això és de les coses bones que m'ha donat el pàdel, que hauria d'haver fet molt temps abans. També sóc monitora de nivell 1 de la Federació Catalana de Pàdel. I les poques hores que em queden són per a la meua vida personal

Ara me'n vaig al mundial amb aquesta selecció, una experiència que està sent brutal.

Un consell per a les noves promeses

Potser em mataran, però el meu consell és per als pares. Per als nens és un esport on veuen les estrelles molt d'aprop, que els parlen, els saluden... són els educadors, entrenadors, monitors els que han de fer tocar els nens amb els peus a terra. I a les marques esportives els dic que no fitxin per fitxar tots els nens. Si poden ajudar, que ho facin, òbviament, però que no signifiqui regalar per regalar.

Primer cal estudiar, els estudis, perquè una lesió et pot venir i perquè el pàdel avui hi és i demà potser no. Treballar, molta preparació física, valors i estudiar. I als pares, si us plau, que els deixin gaudir, és un joc i han de saber jugar-hi.

El que a mi m'espanta, és que sembla fàcil que puguin arribar on són els grans. El pàdel és un esport molt fàcil perquè en 5 metres pots tocar la bola. Si et poso a pilotar amb el Bela segurament que en algun moment la tocaràs i et pensaràs que pots, que pots arribar fàcilment on és ell.

Consells per escollir una pala?

Sincerament, no podria donar consell per escollir una pala i sona malament pel fet que sóc una entrenadora, ho sé. Jo tinc la meua marca que em patrocina, Just Ten, que n'estic encantada. El que demano és poc pes, que no se'n provi una cada setmana, que t'agradi, tema econòmic, estètic, que et sentis còmode. Aconsellaria la meua pala perquè és la que em va bé a mi, però potser a d'altres persones no els va bé.



marcela ferrari

Entrenadora de pàdel i Seleccionadora Italiana Femenina

Com arriba una argentina a Barcelona. Degut al pàdel?

Vaig arribar amb 5 anys de vacances des d'Argentina amb els meus pares, estan sent les meves millors vacances.

Els meus pares volien conèixer Europa. Ens va encantar Barcelona on el meu pare hi tenia el seu millor amic. La meva mare tenia els bitllets de tornada i els va trencar, va dir que ens quedàvem aquí per l'educació i estudis dels seus 3 fills. Jo, ara que sóc mare, no sé si gosaria fer-ho però els hi agraeixo enormement el que van fer per nosaltres. Ho van deixar tot per quedar-nos a Barcelona, fins i tot una empresa. Van veure aquí una millor educació, el mar, la muntanya i el millor amic del meu pare que ens va llogar un pis a Sarrià on vam començar de zero.

Porto 18 anys sense tornar a l'Argentina i em cou molt. Ara vaig al Paraguai al mundial i aterraré a Buenos Aires una hora, però no tindrè temps de visitar els meus tiets.

Jo no he vingut pel pàdel, no he vingut de gran, jo em sento barcelonina, sitgetana, em sento del món.

Com veus el pàdel adaptat? L'has provat?

Sí, l'he provat en cadira i l'inclusiu. Sóc educadora social i ara m'haig de reciclar, però he provat els 2 estils.

Era un somni per a mi tenir una escola que fós per a tots, no només el slogan i el màrqueting.

Vaig tenir l'oportunitat de conèixer a Agus Martínez, a València, vaig asseure'm a una cadira i em vaig sentir molt poc destre, molt dolenta. Van venir a Barcelona i vam prendre un cafè, vam anar a les pistes, i només el preparatori... això és estimar l'esport. Us agraeixo enormement el que la revista Mónpàdel està fent pel pàdel adaptat, cal fer-lo més visible.

Ara vull crear una metodologia i comptar amb tots: la fundació Cruyff, pales per tots, autistes, síndrome de Down, perquè a tots els clubs els poguem ajudar.

Sil González

Mónpàdel

PERSONAL

Hobbies

Anar a córrer per la muntanya, veure el mar amb les meves noies, estar en família, els meus amics.

Una qualitat i un defecte

La qualitat que m'agrada entregar-ho tot i el defecte que ho entrego tot.

Mar o Muntanya

Les dues, però visco a Sitges.

Un llibre

Morder la manzana de Leticia Dolera.

Una pel·lícula

Guerra de sexes. De terror cap, que em tapo.

L'últim cop que has plorat d'alegria

Tinc la sort de plorar molts cops d'alegria, l'última amb una paraula de la meva filla.

Un lloc per viure

Ara i aquí.

Una paraula que et defineixi

Alegria.

3 desitjos

Salut per a tots, òbviament, no pedre els valors i que tot fós de veritat, de vacances per tots.

Com t'agradaria que et recordessin

Com una persona familiar, alegre, carinyosa, simpàtica,... com vulguin, però que els meus familiars em recordessin sempre amb un somriure.



escalfari i estirar

escalfar i estirar

ESCALFAMENT

L'objectiu principal d'un escalfament és condicionar el cos de la millor manera per a l'activitat que desenvoluparà, en aquest cas el pàdel i evitar qualsevol tipus de lesió.

Hem de preparar el cos per als moviments concrets que realitzarem durant el partit, per això és important que a la part final de l'escalfament arribem a punts d'activació semblants als del partit, això ens ajudarà tant a nivell físic com a nivell mental ja que entrarem al partit molt més "endollats".

Perquè l'escalfament sigui efectiu hem de conèixer el nostre cos i els nostres punts febles. Per exemple, si hem tingut alguna lesió o patologia als genolls, espatlles, etc... fer els moviments articulars a la zona específica per condicionar bé l'articulació en concret.

També tindrem en compte el nostre estil de joc. Si és molt explosiu i elèctric, l'escalfament caldrà que sigui més intens perquè les primeres boles no ens sorprenguin.

1. Carrera suau 5 amplex de pista
2. Dos amplex de pista amb rotació de braços cap endavant
3. Dos amplex de pista amb rotació de braços enrere
4. Dos amplex de pista amb elevació de genolls
5. Dos amplex de pista amb elevació de talons
6. Part de pala i bola:
 - 6.1 Piloteig fons de pista nivell mitjà d'intensitat
 - 6.2 Boleas de dreta i esquerra on anirem pujant d'intensitat progressivament
 - 6.3 Bandejas
 - 6.4 Remats
7. Ens col.locarem a tres metres de la xarxa i farem 5 sortides endavant i enrere tocant la xarxa amb la pala de manera intensa.
8. A la part que ens toca defensar per tirar boles al rival per bolejar, aprofitarem per tirar de cama i tenir un punt de gravetat baix.

ESTIRAMENTS

Els estiraments, sota el meu punt de vista, es faran al final del partit per recuperar pulsacions i baixar el grau d'intensitat provocat per la tensió del partit.

Els estiraments musculars són efectius quan el múscul està fred i la meva recomanació es fer estiraments un cop al dia a qualsevol moment, sense oblidar cap grup muscular.

A l'anar guanyant flexibilitat el múscul es torna més laxe i això fa que tingui millor rang de moviment, per tant serà menys propens a ruptures musculars i possibles lesions.

XAVI PELEGRÍ DURAN

Preparador físic, Entrenador personal
y Dietista deportivo

 **pascal** BOX[®]

10%

DE DESCUENTO

**AL COMPRAR TU
PASCAL BOX 3B**

**CÓDIGO DTO.
PBMONPADEL**



**SOLO EN
PASCALBOX.COM**

pascal box 3b

Carregador de precisió per recuperar la pressió de les pilotes de pàdel, tenis i frontenis

Pascal Box es el primer carregador de precisió del mercat per recuperar la pressió de les pilotes de pàdel, tennis i frontenis, aconseguint la pressió reglamentària que indiquen les federacions en les especificacions per a la homologació de les pilotes.

Quan es va dissenyar Pascal Box, el repte era aconseguir, en un tamany compacte, una cavitat que pogués ser segellada hermèticament, per aconseguir que a l'introduir la pressió, la pressurització es mantingués inalterable en el temps.

El pot de pressuritzat per a pilotes de pàdel, tennis i frontennis es compon d'una sèrie d'elements que, junts fan que la recuperació de les pilotes sigui possible. Cadascun d'aquests components compleix amb una funció determinada i només utilitzant correctament l'equip s'aconsegueix la perfecta recuperació de la pressió de les pilotes.

Per poder mesurar amb exactitud aquest paràmetre, Pascal Box SL introdueix en el seu disseny un manòmetre d'alta precisió. Gràcies a això es pot controlar en tot moment quin nivell de pressió soporta l'interior del pot pressuritzador. El manòmetre mostra mitjançant un codi de colors els nivells adients per a cada esport de raqueta. Així només hem d'eleva la pressió del carregador fins que se situï a la zona adequada.

Des de els seus inicis, la marca Pascal Box SL basa la seva evolució en una aposta forta per l'I+D, aconseguint un producte, el desenvolupament tecnològic del qual permet augmentar l'efectivitat, satisfacció i disseny, per així aconseguir un dispositiu pioner en el món dels esports de raqueta.



Descripció

Tub cilíndric de 1000 cc de capacitat compost per un vas i una tapa amb la que es fa el tancament hermètic mitjançant rosca.

Material

El vas està fabricat amb policarbonat i es fabrica per injecció. La tapa està composta per una barreja de policarbonat i fibra de vidre i també es fabrica per injecció.

Tancament

Es realitza mitjançant rosca amb junta tòrica per mantenir l'estanqueïtat.

Espessor de les parets

Tant el vas com la tapa tenen de 2 a 4 mm d'espessor depenent de les zones, reforçant les parts més vulnerables als cops.

Pes

El vas 150g i la tapa 135g
 Mesura Vas : altura 270mm, diàmetre 65 mm
 Mesura Tapa : altura 110mm, diàmetre 70 mm

Descripció de la tapa

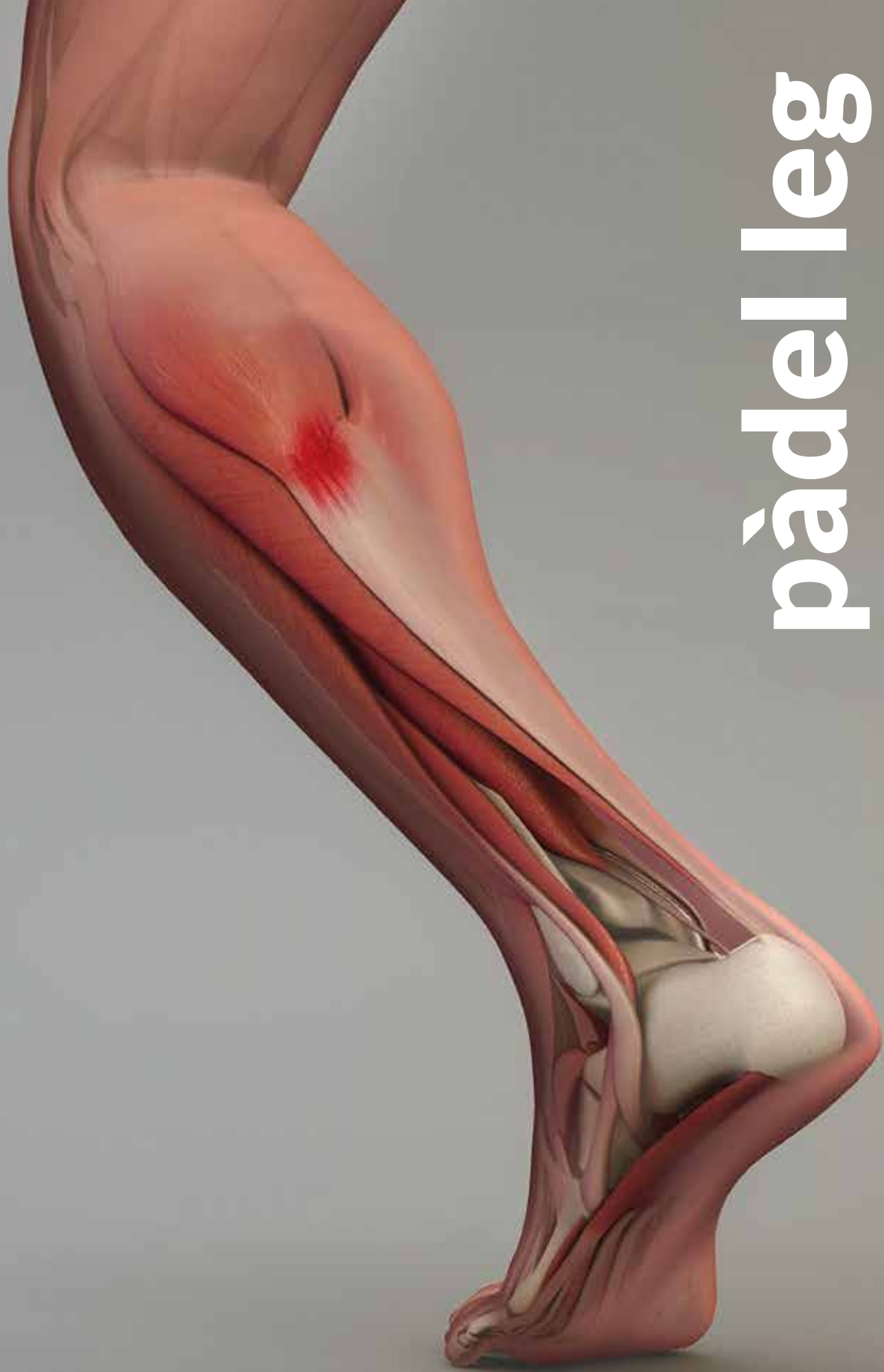
Tapa amb rosca interior on s'allotja una junta tòrica NRB per fer un tancament estanc. A la part exterior i superior de la tapa s'allotgen els mecanismes com la vàlvula d'injecció Sahader i la vàlvula de retenció i l'indicador.

Descripció del vas

En forma cilíndrica per contenir 3 pilotes de tennis o pàdel, fent rosca a la part superior que s'acopla amb la rosca de pota per aconseguir entre ambdós elements un tancament estanc.

Informació

L'objectiu de l'equip és que un cop s'hagin utilitzat per primer cop les pilotes de tennis o pàdel, es guardin al recipient fent estanqueïtat entre el vas i la tapa per mantenir-les en perfecte estat fins al proper partit.



pádel leg

pàdel leg

Avui parlarem de les ruptures fibrilars de bessons, la famosa “pedrada”. Típic del pàdel pensar que el company o algú t’ha llançat una pilota justament al bessó... no ho heu sentit mai?

Normalment és degut a una ruptura del bessó intern, la més habitual ubicada a la unió miotendinosa entre el ventre muscular intern del bessó i el tendó. La sensació que dóna és d’un dolor molt fort i, al moment, una impotència funcional que fa que deixis el partit o entrenament.

El mecanisme més habitual d’aquesta lesió és quan et fan una deixada i vols arrencar endavant mentre estaves anant enrere cap al fons de la pista. En el moment de l’impuls el bessó rep molta càrrega i les fibres acaben cedint.

Un cop hem notat la “pedrada” el millor que podem fer és posar-nos-hi gel aviat, com menys inflammat aparegui millor. També pot anar bé un vendatge compressiu, ja que no permetrà que apareixi tot l’hematoma intern que produeix la lesió. Durant 48 hores recomanem repòs, i un cop aquí comença el treball.

Inicialment hauríem de fer una ecografia per saber exactament com és la lesió, ubicar-la i donar-li mesura. En funció d’això pot variar el tractament.

Si hi ha molt d’hematoma, el més indicat és anar al traumatòleg i evacuar-ho. A vegades els metges injecten plasma ric en plaquetes (PRP), però això no és el nostre camp. Després d’aquesta evacuació amb una o més extraccions, cal fer un vendatge funcional compressiu per evitar reincidències d’hematoma. Un cop extret, comencem el tractament de fisioteràpia. El més ideal seria al 3r o 4t dia. Començaríem amb un drenatge de la zona, teràpia amb diatèrmia (INDIBA) i exercicis actius, evitant el dolor, però començant a realitzar contraccions actives, per anar afavorint el creixement correcte de les noves fibres.

És molt important un tractament precoç per evitar la fibrosi, que és una cicatriu interna a la zona de la ruptura que fa que el teixit nou sigui més rígid i sense les capacitats elàstiques musculars. Això augmentaria el risc de recaiguda en qualsevol moment.

En els exercicis actius començaríem amb isomètrics i avançaríem depenent del dolor i del estat de la lesió.

Entre els 4 i 7 dies aniríem augmentant els exercicis sense gaire càrrega, sempre parcial. A partir de la setmana ja començaríem a recolçar tot el pes del cos sobre l’extremitat però sense massa moviments.

Cap als 7 dies començaríem a treballar amb més càrrega, sempre evitant dolor i recaigudes, i compaginaríem el treball del bessó amb el treball del CORE i funcional de tot el cos.



Entre els 7 i 14 dies, amb tot el pes recolçat ja, aniríem incrementant la càrrega i complexitat dels exercicis, amb propiocepció i variant les intensitats i les superfícies de “espaldarazo”.

Entre 14 i 21 dies ja estariem començant a aplicar velocitat als moviments i a partir dels 30 dies, si el dolor ens ha permès realitzar-ho tot, tornariem a córrer. A partir d’aquí ens mancaria començar la readaptació i la fase final de la rehabilitació.

Els nostres entrenadors de Actyum Salut es fan càrrec de la readaptació completa de l’esportista, fins a aconseguir el seu retorn a les pistes de pàdel, amb garanties de no recaure en la lesió i millorant les capacitats bàsiques de l’individu per a realitzar l’activitat.

Tots aquests tempos són relatius ja que cada pacient i cada tractament són diferents i individualitzats, per tant, el millor és posar-se en bones mans, tenir paciència i no defallir en la recuperació, ja que la part més important de totes és la serietat i la motivació del pacient per recuperar-se totalment.

Marc Caballé

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

miguel martí



miguel martí

Campió de Catalunya 2018 de pàdel en cadira de rodes



Nom: Miguel Martí Jareño
Lloc naixement: Abrera, 1982
Parella de joc: Fabian Mateo Agustina
Posició de joc: Revés

Així com la darrera entrevista del mes passat amb la Susana Rodríguez, el Miguel no va dubtar ni un sol instant a concedir-nos-la per aquest número. Ens citem al Life Padel Club, a Abrera, Barcelona. Un club que reuneix els requisits per a la pràctica del pàdel adaptat i on ens van atendre de manera excel·lent.

Parlem del teu tipus de minusvalia. Va ser per lesió o naixement?

Al 2010 vaig tenir un accident laboral. Vaig patir una electrocutació. Estava arreglant una avaria, vaig rebre un "xispasso", una caiguda i a conseqüència vaig tenir la lesió medul·lar.

Com vas arribar al pàdel adaptat?

A través d'una exhibició que van fer al Slam-Club de Collbató. Em vaig apropar, vaig veure com jugaven i em vaig dir: va, ho he de provar. Així ho vaig fer i fins ara no ho he deixat. Quan ens succeeix alguna cosa així és difícil trobar un esport adequat.

Les instal·lacions són adients pel pàdel adaptat?

Fins ara a tots els clubs on hem estat i hem jugat han sigut accessibles, inclús avançats: tema vestuaris, lavabos, etc... Estan bastant bé, només a vegades ens trobem alguna dificultat a les entrades de pista, però com ens podem canviar a dins no tenim grans problemes.

Quins tipus de tornejos es realitzen en pàdel adaptat?

Hi ha un torneig a nivell nacional, on hi ha 14 o 15 proves, a disposició de tothom que vulgui. L'única condició és que cal federar-se, animar-se a competir i gaudir del pàdel.

També hi ha tornejos inclusivius, que anem realitzant mica a mica i tornejos de col·laboracions. El pàdel és l'esport més inclusiviu perquè no calen 4 cadires. Els altres esports són de contacte i són més complicats. Cadascú s'encarrega de la seva zona, sigui de drive o de revés.

Que t'aporta el pàdel?;

Doncs m'aporta desconneció. Fer esport, sortir, és molt social, a la gent li agrada, és actiu. Mentre estàs fent esport t'oblides que ets en una cadira. La millor forma de conèixer-lo és practicant-lo

Què busques en una pala?

Ens fixem molt en el disseny, però al final busques una pala que et vagi bé. Recomano provar-ne alguna abans per poder decidir quina és la més adient per cadascú. En la majoria dels clubs te les deixen provar. Inclús hi ha botigues que, per un preu mínim, te les deixen provar un cert temps. Que estiguis còmode és important, una mala pala pot provocar-te lesions.

Com funciona el nivell de lesions als tornejos?

Quan el torneig és federat, els 2 jugadors no poden sumar més de 5 punts: una persona amputada té més funcionalitat al cos i llavors el puntuen amb un 3, per exemple. En el nostre cas la nostra puntuació és de 1. Aquest tipus de puntuació es fa per equilibrar més els partits.

Quin jugador admires?

Per mi Leo Messi. És el millor jugador de la història. També Iniesta... tenen valors, per als nens haurien de ser un referent.

Treballes?

Doncs no, amb 28 anys em van jubilar.

Quantes hores dediques al pàdel?

Doncs entre setmana n'hi dedico força, unes 5 hores i a més a més faig rehabilitació. Al cap de setmana també tinc tornejos o col·laboracions, sino descanso.



FUNDACIÓN

STEP BY STEP

LET'S GO!

CENTRO DE NEUROREHABILITACIÓN

www.fundacionstepbystep.org

miguel martí

Campió de Catalunya 2018 de pàdel en cadira de rodes

Col·labores amb la Fundació Step by Step

Sí, col·laborem amb aquesta fundació, amb l'Institut Guttman, la fundació Adecco, tot tipus de fundacions i events als quals ens conviden, per donar a conèixer el pàdel adaptat. Sempre hi ha familiars o gent de desconeix aquest esport. Fins i tot conec un noi que va tenir un accident anant a jugar a pàdel. Quan ens va veure ens va dir: "tornaré a jugar a pàdel..."

El nostre projecte va ser a través de la rehabilitació, en aquest cas al pàdel. En lloc de quedar-nos a casa, al mur de les lamentacions, doncs em van oferir l'oportunitat d'un grup. No només jugar a pàdel, sino sortir, una petita obligació, un hobby. Per a nosaltres és molt important el tema de l'esport per evitar guanyar pes degut a les dificultats de moure'ns a la cadira i a més per temes mentals, lo qual és bàsic. Potser hi ha gent que té una lesió recent i té preguntes, dubtes... Estem tots junts per ajudar-nos, fins i tot amb les eines per facilitar la inclusió.

Quin és el teu proper projecte?

Volem buscar subvencions per diposar d'eines per al pàdel adaptat, com cadires, per persones que vulguin provar-ho i no disposin de recursos propis.

Com et sents sent el campió de Catalunya?

Doncs no m'ho he parat a pensar. Fa 5 o 6 anys que em dedico al pàdel i sóc campió de Catalunya dels darrers 3 anys consecutius: 2016, 2017 i 2018. Ha estat progressiu, cada cop som més i la intenció és que pugi el nivell.

Per al circuit Nacional aquest any vull fer alguns Open, els més propers, perquè els altres, per motius econòmics no ens ho podem permetre. I també vull col·laborar per veure si aquest any podem fer l'Open Autòmic que es fa a l'abril. Seria el primer cop que Catalunya en cadira de rodes ho faria.

També fer cada any una prova del circuit nacional de Catalunya, fins i tot que la federació catalana realitzés la final a Barcelona.

Sil González

Mónpàdel



I OPEN NACIONAL CIUDAD DE GAVÀ DE PÁDEL EN SILLA

5ª PRUEBA DE COPA DE ESPAÑA

16, 17 Y 18 DE NOVIEMBRE DE 2018



CLUB PADELARIUM GAVÀ
C/MIQUEL SERVET, 14
08850 GAVÀ (BARCELONA)
www.padelariumgava.com

PATROCINA



SEAT

COLABORAN



Ajuntament de Gavà



GAES



Movete y Accede

món?ádel



#pulpopadel



Fundación Step by Step



EXPOMON



FROSA s.l.u.
ELECTRONIC MANUFACTURING SERVICES

PADEL NUESTRO
FORNIDOR DE PADELARUM Y DE ESPAÑA



Fotografía: Hector Galdo



la pista (II)

ZONA DE SEGURETAT I JOC EXTERIOR

Cada un dels laterals de la pista ha de tenir dues obertures d'accés. No haurà d'existir cap obstacle físic que impedeixi la sortida de la pista o que estigui situat fora d'ella en un espai mínim de 2 metres d'ample, 4 metres de llarg a cada costat i un mínim de 3 metres d'alçada.

Les obertures hauran d'estar protegides pels seus 3 costats: laterals i superior, així com els postes de fixació de la xarxa, amb un producte d'amortiguació contra els cops (ex: goma-escuma, goma, neoprè...) d'un espessor no inferior a 2cm. Aquestes proteccions hauran d'estar adequadament subjectes a l'estructura metàl·lica i als postes amb diverses faixes de velcro o algun altre sistema, perquè la seva funció d'amortiguació sigui eficaç i al mateix temps la seva presència tingui el menor impacte possible sobre el joc degut a la seva projecció sobre les cares internes de la pista.

IL.LUMINACIÓ

La il.luminació artificial serà uniforme i de manera que no dificulti la visió dels jugadors, de l'equip arbitral i dels espectadors.

Complirà la norma:

Unió Europea : EN 12193 "Il.luminació d'instal.lacions esportives" i tindrà els següents nivells mínims d'il.luminació:

NIVELLS MÍNIMS D'IL.LUMINACIÓ (exterior)

Competicions internacionals i nacionals :

Il.luminació horitzontal E med lux : 500 lux

Uniformitat E mín/E med : 0,7

Competicions locals, entrenament, ús escolar i recreatiu

Il.luminació horitzontal E med lux : 200 lux

Uniformitat E mín/E med : 0,5

NIVELLS MÍNIMS D'IL.LUMINACIÓ (interior)

Competicions internacionals i nacionals :

Il.luminació horitzontal E med lux : 750 lux

Uniformitat E mín/E med : 0,7

Competicions locals, entrenament, ús escolar i recreatiu

Il.luminació horitzontal E med lux : 300 lux

Uniformitat E mín/E med : 0,5

Les columnes d'il.luminació estaran situades fora de la pista. Si haguessin d'estar situades a la zona de seguretat, el joc extern no estarà permès. L'alçada mínima mesurada des del terra fins a la part inferior dels projectors ha de ser de 6 metres.

Per a les noves construccions es suggereix que l'alçada mínima lliure sigui de 8 metres si els projectors envaeixen l'àrea interna segons la projecció vertical de les parets de la pista, podent-se mantenir a altres alçades si es troben instal.lats fora de la projecció vertical de les parets.

Per a retransmissions de TV color i gravació de pel.lícules es requereix un nivell d'il.luminació vertical de almenys 1000 lux. No obstant aquest valor pot augmentar amb la distància de la càmera a l'objecte. Per a més informació cal consultar la norma citada.

ORIENTACIÓ

Es recomana que l'eix longitudinal del camp en instal.lacions a l'aire lliure sigui N-S admetent-se una variació compresa entre N-NE i N-NO.

SOLO PARA ELLAS

DRYBAG MOCHILA 30 LTS

PVP ~~59,90€~~

50% DTO

29,95€

últimas unidades

rebeld[®]
L I F E S T Y L E

rebeld.es

Promoción válida hasta agotar existencias

Les pilotes per a l'ús en les competicions oficials de la FIP seran aquelles que siguin aprovades per la FIP.

La pilota ha de ser una esfera de goma amb una superfície exterior uniforme de color blanc o groc. El seu diàmetre ha de mesurar entre 6,35 i 6,77cm i el seu pes ha d'estar entre 56 i 59,4 grams.

Ha de tenir un rebot comprès entre 135 i 145 cm al deixar-la caure sobre una superfície dura des de 2,54 metres.

La pilota ha de tenir una pressió interna entre 4,6 i 5,2 Kg per cada 2,54 cm quadrats. Quan es jugui a més de 500 m d'altitud sobre el nivell del mar, es poden utilitzar altre tipus de pilotes, éssent idèntiques al tipus anteriorment descrit excepte en que el rebot ha de ser de més de 121,92cm i de menys de 135cm.

la pala

Es jugarà amb una pala reglamentària de pàdel, que s'haurà d'ajustar al què s'indica a continuació:

La pala es compon de dues parts: cap i puny.

Puny

Llargada màxima: 20cm

Ample màxim: 50mm (de cadascuna de les forquilles, sense considerar l'espai buit entre elles)

Gruix màxim: 50mm

Cap

Llargada: Variable.

Ample màxim: 26cm

Gruix màxim: 38mm

El llarg del total de la pala, cap més puny, no pot excedir de 45,5 cms.

Al realitzar el control de les mesures de la pala es permetrà una tolerància en el gruix d'un 2,5%

La superfície destinada al cop estarà perforada per un nombre il·limitat de forats cilíndrics de 9 a 13mm de diàmetre cadascun en tota la zona central. Dins d'aquesta mateixa superfície podrà considerar-se una zona perifèrica de 4cm mesurats desde la vora exterior de la pala, on els forats podran tenir una altra forma o tamany, sempre i quan no afectin l'essència del joc.

La superfície destinada al cop, igual en cada una de les seves dues cares, pot ser llisa o rugosa.

La pala estarà lliure d'objectes adherits i altres dispositius, que no siguin aquells utilitzats només i específicament per limitar o prevenir deterioraments, vibracions i distribuir el pes. Qualsevol objecte o dispositiu ha de ser raonable en mesures i col·locació per a aquests propòsits.

La pala no pot ser motiu de distracció o molèstia per als altres jugadors, per tant no podrà dur elements reflectants o sonsors que de qualsevol manera puguin alterar el normal desenvolupament del joc.

Haurà de tenir un cordó o corretja no elàstica de subjecció al canell com a protecció contra accidents. El seu ús és obligatori. Aquest cordó haurà de tenir una longitud màxima de 35 cm.

La pala ha d'estar lliure de qualsevol dispositiu que pugui comunicar, avisar o donar instruccions de qualsevol tipus al jugador, ja sigui de forma visible o audible, durant el transcurs del partit.

césar córdoba





césar córdoba

4 cops campió del món de boxa K1

Nom: César Córdoba Avilés
Lloc de naixement: Barcelona, 1980
Esport actual: Boxa

“El Cazador” ha estat una gran descoberta per nosaltres. Tota la seva vida al món de la boxa i ens trobem amb un tipus talentós en el seu esport que ens confessa que és un desastre jugant a pàdel, però que amb la seva tenacitat, la seva concentració i lluita, intenta aprendre cada dia de les seves limitacions tècniques i de la mà dels millors.

Has estat 4 cops campió del món de K1 i et diuen “El cazador”, Per què?

Això de “El cazador” ve per sortir a la portada de la revista més puntera a Espanya en esports de contacte. Vaig guanyar el 1r assalt a Barcelona a un tailandès campió del món i també li vaig guanyar a un altre campió del món. Per fer la portada de la revista van trucar el meu entrenador per fer-li quatre preguntes, una de les quals era sobre les meves qualitats diferents a la resta. Va respondre: “mira, és un tipus que té grans condicions físiques per l'esport, ràpid, atlètic, però si hagués de destacar-ne una per sobre de les altres seria la seva mentalitat. César té mentalitat de caçador: analitza, localitza i executa molt bé les seves preses, és un autèntic caçador”.

Segueixes sent professional de la boxa i jugues a pàdel, què t'aporta?

En la boxa jo sóc conscient que sóc un tipus talentós, un és conscient per a què neix, malgrat semblar vanidós és real, les distàncies, tècnica-ment ho faig bé. Però en el pàdel sóc un desastre, em toca baixar el cul, moure les cames, córrer més que ningú, concentrar-me més que ningú, em permet competir fora del meu esport i a més, no sóc talentós, sóc excessivament competitiu.

Quan temps portes practicant el pàdel?

Vaig començar fa uns 8 anys, jugant amb amics, però com que seguia competint en la boxa he tingut moltes aturades. A més tinc un preparador amb el que faig pilates i em porta la qüestió més física i el tema de les caderes, i no m'ho permet. Entre torneig i torneig poden passar mesos.

Els teus rivals tenen por dels teus cops?

Imagina't a la xarxa, un tipus de 1,87, noranta i pico quilos. Ting “látigo”, alguns quan em veuen

la cara, s'aparten. Després potser faig un mixte, però imposo. La mecànica del llançador és la mateixa, llancis una pilota o el puny, el “látigo” és el mateix, l'únic que canvia són les distàncies.

Amb quin company sols jugar?

Amb el Dani García Lara, amb qui em trobo molt còmode. Primer perquè juga més, s'agafa molta pista, i a més ens riem molt. Molt amic meu, m'ho passo molt bé sempre amb ell, em diu frases lapidàries tals com: “vinga, César, aquest partit només puc guanyar-lo jo o perdre'l tu” o “per poc que m'acompanyis en aquest partit el guanyem”, em pixo de riure amb ell. Sempre estem de broma.

Jo jugo un partit i el lleigeixo... el jugo tot, ho lluito tot, i com em deixis una bola curta te la trenco. Hi ha molta gent que, jugant la meitat que jo, es juga la bola, fa deixades... és un valor afegit que tinc, sóc conscient de quin és el meu nivell i tot el què de lluitar.

El pàdel és un esport en el qual puc guanyar i gaudir. En un altre esport no podria guanyar mai i aprendre molts dels que en saben. Parlant amb els que en saben i veient els grans, intento aprendre i després, amb concentració i lectura tàctica, poso en pràctica el que em diuen.

Per a mi, juntar-me amb gent de diferents esports en tornejos o tornejos solidaris, em dona vida, pels valors esportius, pel respecte, per la gent que sap què és competir al més alt nivell.

Sil González
Mónpàdel

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

Bala-Traviesa i Sanmartí-Company, Campions del Campionat de Catalunya Open Plasticband 2018

La XXVI edició del Campionat de Catalunya Absolut de Pàdel Open Plasticband ha coronat Cristina Bala i Nicole Traviesa en categoria femenina i a Enric Sanmartí i Gerard Company en la masculina, com campions de l'edició 2018 celebrada al Reial Club de Polo de Barcelona.

La final femenina ha enfrontat Bala-Traviesa amb Eva Gasoyo i Núria Rivas. Les guanyadores, que s'han estrenat com a campiones en aquesta competició, s'han imposat per 3/6, 6/3 i 6/2 a la final. En la categoria masculina la parella Sanmartí-Company s'ha adjudicat en 2 sets la final davant Jordi Juan i David Luque per 6/2 i 6/3. Sanmartí suma així el seu duodècim títol de campió de Catalunya, mentre que Company aconsegueix el seu sisè campionat.

Un cop acabades les finals i l'entrega de trofeus, el president de la Federació Catalana de Pàdel (FCP), el Sr. Pere Hernández, ha destacat l'èxit del torneig tant a nivell organitzatiu com de participació i ha volgut reconèixer "la bona feina feta pels agents implicats al campionat i l'alt nivell de la competició. Felicitats a tota la família del pàdel català". Recordem que aquest any han participat 608 jugadors i jugadores en les 10 categories, set d'elles masculines i tres de femenines, que han configurat el quadre del Campionat de Catalunya Absolut Open Plasticband 2018.

La FCP ha fet entrega d'una placa commemorativa a María Victoria Argila, directora general del Reial Club Polo, per l'hospitalitat oferta durant la setmana de celebració del torneig. Entre la final femenina i masculina s'ha dut a terme un reconeixement als menors del pàdel català, que van aconseguir pujar al podi en el darrer Campionat d'Espanya de Menors.

L'entrega de trofeus va ser presidida per Pere Hernández, màxim responsable de la FCP; Daniel Vives, vicepresident primer de la FCP; Marit Willis, directiva de la FCP i responsable de l'àrea de menors; María Victoria Argila, directora general del Reial Club Polo; Daniel Laga, coordinador d'Esports de la Diputació de Barcelona; Lluís Pallisera, subdirector general de Gestió i Recursos Humans del Consell Català de l'Esport i Jordi Guimet, director general de Plasticband.

La Federació Catalana de Pàdel vol agrair el recolzament dels patrocinadors: Plasticband, Asics, Head, Ara Vinc i 100% Natural Energy Drink.





**CIRCUITO
GAES '19**

PADEL

AMATEUR //

Nueva temporada 2019

8 pruebas provinciales

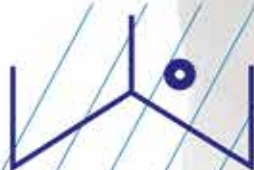
5 pruebas exprés nacionales

5 pruebas exprés Maresme/ La Selva

GAES '18

MASTER FINAL

17-24 Noviembre



Padel Barcelona - el Prat

Partido Exhibición

Fernando Belasteguin

Ruben Ribera

Gerard Company

Eric Ginel

Gerard Arnaldos


GAES
Centros Auditivos

SEGUEIX-NOS AL NOSTRE INSTAGRAM



@REVISTAMONPADEL

I PARTICIPA ALS NOSTRES CONCURSOS



WORLD PADEL TOUR 2018

CALENDARI

MASTER	BUENOS AIRES	5-11 NOV.	MASC.
CHALLENGER	ARROYO ENCOMIENDA	12-18 NOV.	MASC. FEM.
OPEN	MURCIA	19-25 NOV.	MASC. FEM.
EXHIBITION	MÉXICO	30 NOV.- 2 DIC.	MASC. FEM.

worldpadeltour.com

NOMÉS FABRIQUEM PALES GUANYADORES



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