LLEIDA

MÓN PÀDEL

REVISTA GRATUÏTA PER A CLUBS DE PÀDEL

Núm. 3 | DESEMBRE 2018 | monpadel.cat

DEIXA'M AL CLUB

NO M'EMPORTIS A CASA

© ARKO SPORTS

CIRCUITO GAES '19 PADEL

AMATEUR

El circuito Gaes 2018 llega a su fin con un gran Master Final en el Padel Prat.

Durante este circuito hemos entregado más de 10.000€ en premios y sorteos y hemos tenido una media de 400 personas por cada prueba en el Baix Llobregat y 200 personas en los torneos Nacionales.

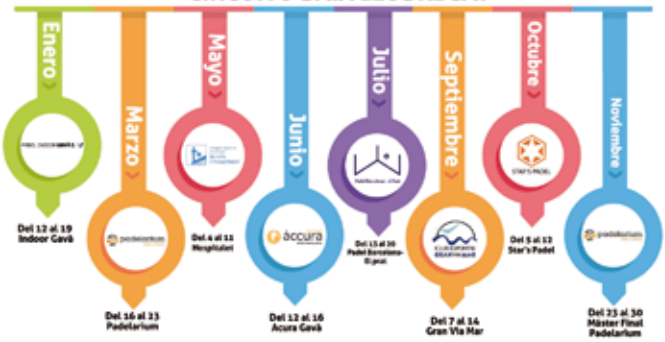
Nos toca despedir el año muy agradecidos y motivados para comenzar el año 2019 con la misma ilusión de cada año.

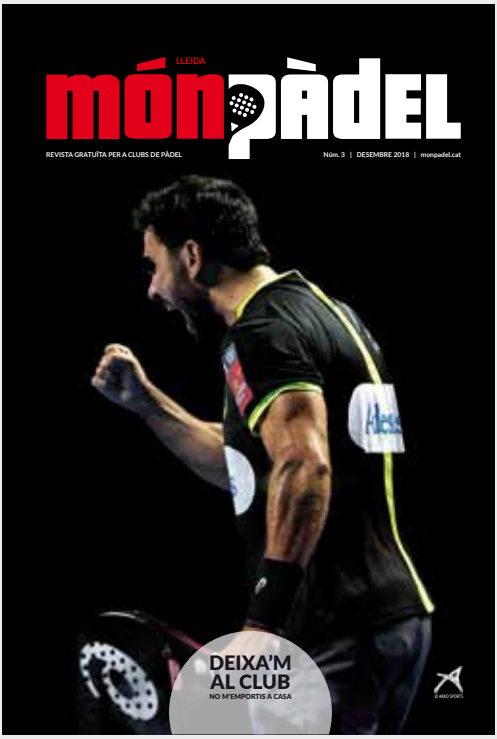
Agradecer a todos los clubs, patrocinadores, colaboradores, participantes.... os esperamos a todos de nuevo en enero, en nuestra primera prueba!!

Gracias a todos!!!

CALENDARIO CIRCUITOGAES 2019

CIRCUITO BAIX LLOBREGAT





Núm. 3 | DESEMBRE 2018

Direcció i Edició
Esteve Pintó
Cristóbal García

Disseny
patitus.com

Publicitat
Sílvia González

Fotografia de portada
ARKO SPORTS

Fotografia
ARKO SPORTS y pulpopadel.com

Impressió
printdigital.cat

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

Segueix-nos

índex

l'entrevista
pablo lima 4

preparació física
alimentació 9

accessoris
pascal box pro 11

salut al pàdel
dolor d'espatlla 13

pàdel en cadira de rodes
mònica ridao 15

reglament
regla 1. puntuació
regla 2. els temps 19

em passo al pàdel
àlex corretja 23

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.

© ARKO SPORTS

pablo lima

Número 3 Rànquing WPT Masculí

Nom: Pablo José Mongelo de Lima
Lloc de naixement : Porto Alegre (BRA), 1986
Alçada : 1,80cm
Company : Paquito Navarro
Posició de joc : Drive

Avui toca un jugador TOP, un jugador que ha estat número 1 del World Padel Tour dels últims 3 anys de manera consecutiva al costat de Fernando Belasteguín, un jugador elegant, amb molta força, mortífer en l'atac. Avui entrevistem a "El Príncipe"...

Pablo, un brasiler jugant al pàdel. Cosa una mica estranya, no?

Bé, jo sóc del sud del Brasil i com està ple d'argentins i uruguaians es juga moltíssim al pàdel. El meu pare jugava i jo l'acompanyava i vaig començar a jugar amb ell. Al 98 es feien tornejos amb 300 parelles, hi havia molts bons argentins que vivien allà, grans jugadors.

Tot i així és una cosa estranya, al brasiler li sol agradar més el futbol

Sí, però al sud hi ha molta cultura d'esport de raqueta, de tennis i també del pàdel quan va sortir, sé que s'hi juga molt.

Molt bé, com és que vas acabar a Barcelona?

Bé, em va sorgir la possibilitat d'entrenar amb Bela, i em vaig traslladar aquí per poder entrenar junts. La ciutat és molt maca i total, per fer el que feia a Madrid ho podia fer a Barcelona i vam venir aquí amb la meva dona a provar a veure què tal, i ja fa 4 anys que som aquí. La veritat és que estem super bé a la ciutat.

A veure, tema de preparació física.

Bé, quan hi ha tornejos, nosaltres entrenem de dilluns a dissabte i descansem el diumenge, de 8,30h a 10,30h o 10,15h.

Llavors entreneu 6 dies seguits?

Sí, quan hi ha torneig, sí. Són 6 dies a la setmana i aquí fem tot el que ens diu el preparador físic. Seguim el guió i fem molts exercicis de preparació física i al començament de l'entrenament molts per prevenir lesions. I quan no hi ha tornejos entrenem dilluns i dimarts, el dimecres ja fem molt poqueta cosa i els dijous ja anem a jugar.

Alguna dieta? Et cuides, no et cuides...?

Sí, bé, intento cuidar-me, perquè es nota molt quan tens una alimentació més sana. No tinc una dieta específica però sí intento menjar el més sa possible perquè després per jugar i pel tema de recuperació, sembla una ximpleria, però sí que es nota molt.

Ets un esquerrà jugant de Drive

L'esquerrà sempre juga de Drive per agafar el mig amb la zona bona. El més difícil d'un esquerrà és fer entendre al company que ell també pot agafar força pista, em passa amb Paquito, però ell ja va jugar amb Juan Martín i ja sap com jugar amb un esquerrà.

Que tal l'absència de Bela?

L'esport té les seves coses dolentes. Crec que quan un és jugador de pàdel ha de ser-ho amb tots els pro i els contres, hi ha moments per estar content i altres que no. En l'esport hi ha lesions, que et poden passar. Bela està treballant molt per recuperar-se i tornarà a jugar segur. Jo veig tot l'esforç que està fent i tant de bo torni el més aviat possible. Vaig decidir jugar amb un altre company perquè no tenia cap altra opció.

Quines diferències notes entre Bela i Paquito?

Són jugadors d'estils completament diferents, Bela juga molt més a contraatac i Paquito juga més punts per acabar amb el smash. Són dos jugadors excel·lents, no diré qui és millor però són estils molt diferents. Són dos jugadors que és molt fàcil jugar al costat d'ells.

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

c.e. laietà 1922
HEAD
PadelBarcellona.it

MARCELA FERRARI PADEL
c/ Pintor Ribalta 2-8 (Barcelona - 08028
Tel. 934 486 350 I school@mferraripadel.com
www.mferraripadel.com

pablo lima

Número 3 Rànquing WPT Masculí

Als jugadors bons és fàcil adaptar-se. Vaig tenir la gran sort que Paquito acceptés de jugar amb mi els tornejos que Bela estigui fora, fet pel qual li'n dono les gràcies.

Com us prepareu i afronteu els tornejos com un equip? Hi ha parelles que no funcionen...

Paquito i jo ens ajuntem amb la intenció de fer-ho el millor possible i guanyar els tornejos. És cert que hi ha parelles que no funcionen però crec que és qüestió de personalitats, perquè els jugadors professionals avui en dia són capaços de fer moltes coses i de jugar de moltes maneres. És més un tema de connectar la personalitat de l'un amb l'altre, i no tant una qüestió de joc. Si la intenció és bona hi ha més possibilitats de que la cosa funcioni.

Què destacaries del teu palmarès?

Destacaria els dos primers anys que vaig jugar amb Bela, que van ser molt bons. També el torneig de Mònaco, que va coincidir amb el naixement del meu fill Victor. Jugàvem un dimarts i vaig tornar dimecres a Barcelona per al seu naixement i vaig tornar a agafar un avió el dijous per jugar a la tarda. Va ser el torneig més fora del què és normal.

Com va ser l'Open de Bilbao?

Jo venia sense guanyar gairebé res i tornar a guanyar és sempre molt bo. Quan un deixa de guanyar i tornes a fer-ho es valora moltíssim més. Quan perds molts partits aprens moltes coses. És molt difícil guanyar tornejos, els contraris juguen molt bé i cal aprendre a valorar els triomfs molt més.

D'on ve el sobrenom de "El príncipe"?

El sobrenom me'l va posar Òscar Soler, al 2009 o al 2010, perquè hi havia els reis, que eren Belasteguín i Juan Martín que sempre ens guanyaven a les finals. Nosaltres vam quedar segons i d'aquí el sobrenom.

Com veus el món del pàdel?

Cal vigilar una mica la gent que es fica en el pàdel que tinguin bones intencions, l'esport creix, que no es miri només la part econòmica. Ara és un caramel però, si no fas coses perquè l'esport creixi, la gent que conviu amb el pàdel es cansa. Fora d'aquí, acabo d'estar al mundial de Paraguai i hi ha molts països que estan jugant molt bé. Els països europeus estan creixent moltíssim. Tant de bo en pocs anys hi hagi més jugadors professionals d'altres nacionalitats. Serà bo per a aquest esport.

Cris Garcia
Mónpàdel

PERSONAL

Hobbies
Veure moltes sèries de TV i llegir llibres.

Una qualitat i un defecte
Una qualitat: sóc molt amic dels meus amics. Em tenen per al que vulguin. Un defecte: no dir les coses quan em molesten.

Mar o Muntanya
Muntanya

Un llibre
Un mundo feliz d'Aldous Huxley.

Una pel.lícula
La vida es bella de Roberto Benigni.

L'últim cop que has plorat d'alegria
Quan el meu fill fa alguna cosa que m'agrada molt.

Un lloc per viure
Tot els llocs són bons per viure sempre que estiguis bé amb tu mateix.

3 Desitjos
Tenir salut i fer la meva professió el màxim temps possible. Que el meu fill aprofiti les oportunitats que li vindran. I que vull viure molts anys, 90 o 100 anys ....

Com t'agradaria que et recordessin
Com un jugador que no ha malbaratat ni un moment. I si no he estat el millor, he estat el millor que he pogut ser. Cal ser el campió que un pot ser. No m'agradaria penedir-me de pensar que he pogut fer les coses millor.

alimentació

alimentació

L'alimentació és un dels grans aspectes oblidats al pàdel, els jugadors professionals ho tenen molt present, tant en períodes de competició com de vacances, tenint en compte els macronutrients per tenir una bona aportació nutricional i no tenir cap carència per optimitzar l'estat físic en qualsevol tram de la temporada.

En el món amateur és important, encara que siguin partits amistosos o entrenaments, de tenir una bona aportació per evitar fatigues prematures o insuficiències nutricionals que puguin afectar a nivell muscular i provocar lesions musculars.

Hem de tenir en compte que una bona aportació de carbohidrats són els encarregats de proporcionar energia per l'entrenament o partit i no hem d'oblidar les proteïnes, que són les encarregades de reparar el dany muscular provocat per l'entrenament o el partit.

Un aspecte molt important a tenir en compte és la finestra anabòlica muscular, que són el 45 minuts després de practicar esport, ja que el cos està més receptiu d'assimilar els nutrients per a una bona recuperació muscular.

PROTEÏNES
Pollastre
Gall dindi
Vedella
Ous
Làctics

CARBOHIDRATS
Arròs
Pasta integral
Patata
Moniato
Cereals integrals

Aquestes són algunes de les millors opcions dels macronutrients que podem prendre.

Quant els greixos, les millors opcions són l'oli d'oliva verge extra i els fruits secs.

El meu consell a nivell general és contactar amb algun professional a nivell nutricional perquè pugui adaptar una alimentació adequada a les nostres necessitats, tant si som professionals o no, notarem una millora a nivell física general molt important.

XAVI PELEGRÍ DURAN
Preparador físico, Entrenador personal
y Dietista deportivo

pascal BOX®

PACK BIENVENIDA PASCAL BOX PRO

EXCLUSIVO PARA CLUBES
E INSTRUCTORES

CONTENIDO PACK

- 1 Pascal Box PRO
- Compresor eléctrico
- 3 Pascal Box 3B para venta
- 1 Pascal Box 3B para test

PRECIO
525€ + IVA

CONDICIONES — 30 DÍAS DE PRUEBA

- 225€ a la entrega
- 150€ a los 30 días
- 150€ a los 60 días

INFORMACIÓN Y RESERVAS
MARKETING@PASCALBOX.COM - 918 812 271

Pack Bienvenida Pascal Box PRO - Sept 2018 - www.pascalbox.com
Pascal Box S.L. - Alcalá de Henares, Madrid

pascal box pro

Recipient per a guardar pilotes de tennis i pàdel usades en escoles

Pascal Box Professional és l'únic carregador amb el qual podràs recuperar la pressió reglamentària de les pilotes dia rere dia. Dissenyat per aconseguir la pressió reglamentària en el seu recipient presurizador, molt superior a la que les boles tenen al seu interior. Com aquesta tendeix a igualar-se, la pressió del carregador es transfereix a les pilotes. És vàlid per a pàdel i per a tennis.

Les pilotes comencen a perdre pressió des que es treuen de l'envàs original, pel simple fet d'estar en contacte amb l'aire, i aquesta pèrdua augmenta considerablement pel cop amb la raqueta, pala i terra.

A partir de la 2a setmana d'ús, les pilotes no pressuritzades deixen de complir els paràmetres de rebot establerts per les federacions, la qual cosa implica:

· Rebot insuficient i irregular, fent el joc lent, incòmode i avorrit

· Reducció en la qualitat de les classes

· Limitació en els possibles exercicis a realitzar

· Classes menys divertides

· Augmentar la probabilitat de lesió de l'alumne (i del professor).

Un club sol gastar fins a 1.300€ a l'any per cada carro, i tirant pilotes que estaven noves i han passat almenys 3 de les 4 setmanes rebotant de forma insuficient.

Un club amb 4 carros estaria tirant 5.200€ cada any INNECESSÀRIAMENT.

Descripció
Recipient cilíndric de 26 litres de capacitat compost per un cilindre d'acer inoxidable i una tapa de policarbonat amb què es fa el tancament hermètic mitjançant ajust amb una junta de goma de 4 mm de gruix.

Material
Recipient cilíndric fabricat en acer inoxidable, es fabrica a partir de xapa inox de 2 / 2,5 mm de gruix amb tècnica de soldadura i talls per Laser, la tapa de policarbonat a partir de planxes de policarbonat de 25mm d'espessor realitzant els talls i rebaixos per mecanitzat programat.

Tancament
Es realitza mitjançant encaix de cèrcol superior del recipient cilíndric amb tapa tots dos de forma el·líptica per a realitzar el tancament des de l'interior del recipient i ajustant el tancament hermètic amb una junta del mateix diàmetre que la tapa i amb un gruix de 4 mm aquesta junta és de goma verge o silicona.

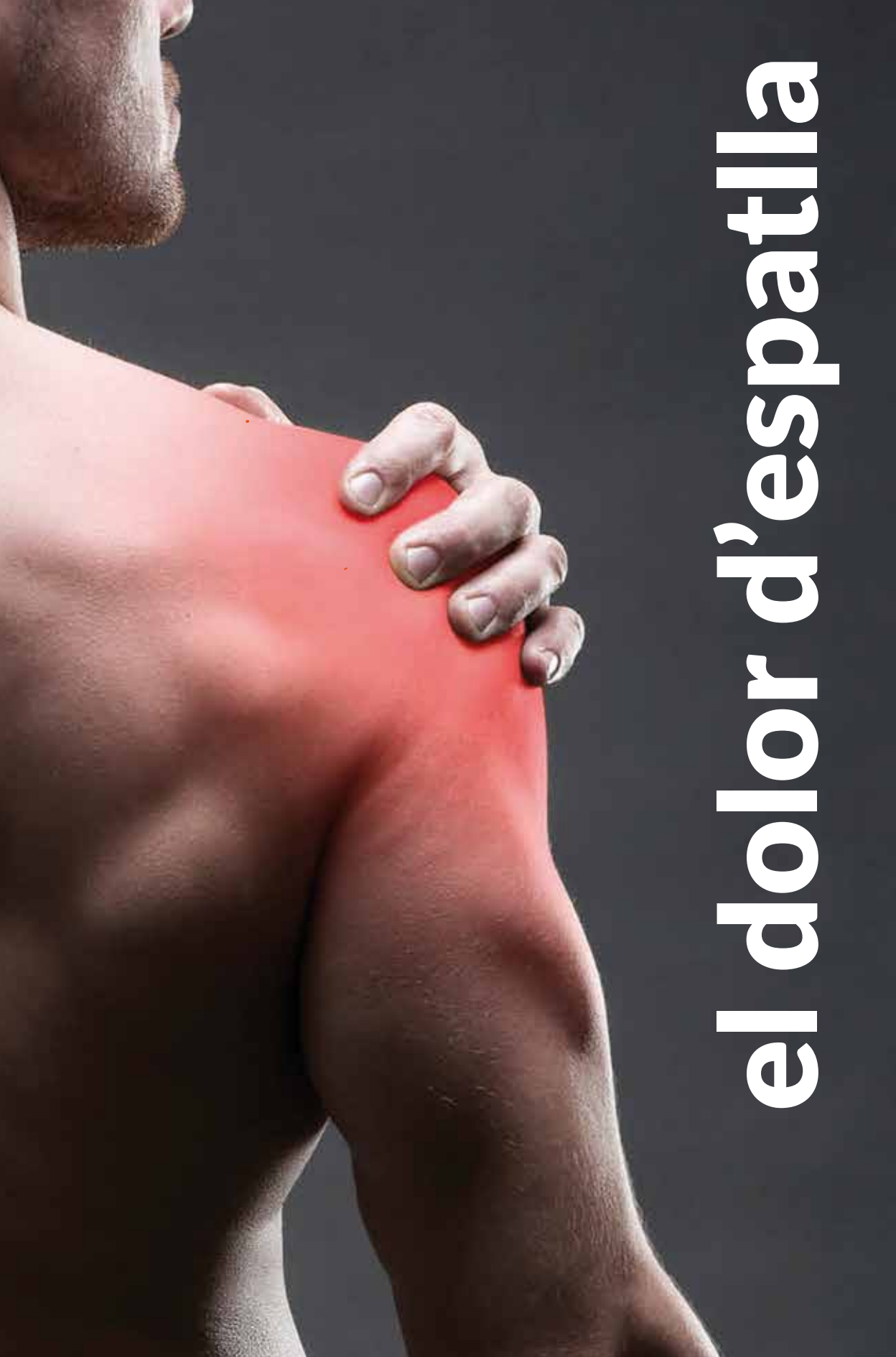
Gruix de les parets
El recipient és de 2 a 2,5 mm de gruix depenent de les zones, la tapa té un gruix de 25mm amb un rebaix de 7 mm perimetral espai on s'allotja la junta de goma o silicona.

Pes i mesures
Recipient: 7,5kg. Tapa: 600grs
Recipient: 380mm alçada x 320mm diàmetre
Tapa el·líptica: 240x220mm diàmetre

Descripció de la tapa
Tapa de forma el·líptica amb rebaix perimetral de 7 mm on s'allotja una junta de 229x248-4 de goma verge o silicona per fer un tancament estanc, a la part superior de la tapa s'allotgen els mecanismes com a vàlvula d'injecció Sahader, vàlvula de retenció i indicador per a control interior.

Descripció del vas
Forma cilíndrica per albergar fins a 72 pilotes de tennis o pàdel, el cèrcol superior és és un anell de 320mm de diàmetre i amb una el·lipse concèntrica de 220x240mm on encaixa la tapa de la mateixa forma el·líptica s'aconsegueix un tancament estanc a subjectar la tapa al cèrcol superior del cilindre mitjançant 4 cargols adaptables.

Informació
L'objectiu és que un cop que s'utilitzen per primera vegada les pilotes de tennis o pàdel en les classes de formació i / o entrenament aquestes es guardin en el recipient per mantenir en perfecte estat les pilotes fins al pròxim partit.



el dolor d'espatlla

el dolor d'espatlla

Tots heu patit alguna vegada dolor d'espatlla i sinó enhorabona, serà perquè esteu fent bé les coses amb coneixement o sense... el més típic és dir que tenim "tendinitis" d'espatlla, del supraespinós concretament que és el més típic de lesionar, al menys el que més ens diagnostiquen. Us puc assegurar que una tendinopatia no es genera ràpidament, es tracta d'un procés degeneratiu amb una llarga evolució, silenciosa a vegades, o dissimulada per nosaltres mateixos tot sovint...

La causa més habitual del dolor d'espatlla en el pàdel és el descentratge humeral, provocat per l'excés de treball de la musculatura rotadora interna respecte a la musculatura rotadora externa. És el que provoca un moviment repetitiu, en el cas del pàdel molt habitual. Explicat així sembla molt senzill però l'espatlla és l'articulació més complicada del cos humà ja que la seva estabilitat depèn totalment dels tendons que l'envolten, per tant qualsevol petit desequilibri pot generar una gran lesió a la llarga en el millor dels casos, a la curta molt sovint. El fet de ser una articulació tant mòbil fa que sigui complicat de treballar, però no tot és dolent, el fet que sigui una articulació complicada fa que hi hagi molts estudis i que la fisioteràpia estigui molt avançada en el tractament d'aquestes lesions.

Els principals símptomes són dolor al aixecar el braç, dolor amb repòs, no poder dormir sobre aquest braç, i un cop escalfat sol disminuir o desaparèixer el dolor.

El primer que hem de fer és un bon diagnòstic de fisioteràpia, valorant tots els moviments analíticament i globalment, nivells de força i funcionalitat muscular de l'espatlla. La ecografia ens ajudarà a descartar possibles lesions més greus del tendó, en els casos de mes llarga evolució. Un cop tenim clar aquests ítems només ens queda posar fil a l'agulla i començar a tractar.

En el cas del pàdel, el múscul mes afectat sol ser l'infraespinós, sobretot amb gent que intenta tallar les pilotes i per la seva acció muscular al retornar el braç ràpid a la seva posició inicial després del colpeig; el rodó menor també es sol afectar força. Els altres rotadors també queden afectats ja que tots treballen com un sol grup muscular.

El tractament es basarà en disminuir la inflamació en el cas que n'hi hagi, pels rotadors externs el millor és la punció seca, molt i molt efectiva en aquests casos. També acostumem a utilitzar la teràpia manual i la tecarteràpia (INDIBA) per millorar el teixit a nivell cel·lular i restablir el seu equilibri. Hi ha molts altres factors a valorar i que seran individualitzats en cada cas.

Un cop ho tenim alliberat ens comença el treball complicat, la reeducació funcional i motora de l'espatlla, inicialment amb els moviments bàsics de l'espatlla, seguint per la coaptació glenohumeral, treballant sempre els rotadors com a coaptadors i estabilitzadors, mes endavant ja arribarà el treball rotacional. Mica en mica i en funció de l'evolució i del dolor anirem sumant components, augmentant la càrrega, la velocitat i moviments més específics del pàdel. El fet de ser un esport asimètric ens obliga a treballar molts exercicis compensatoris que ens faran evitar lesions típiques del pàdel.

Aquí ja tornem a parlar de on acaba el treball del fisioterapeuta i on comença el del preparador físic...jo crec que ni un acaba ni l'altre comença, s'ha de complementar el treball del braç amb el treball de tronc, treball de cames, CORE, cervicals i un llarg etcètera.. així ho fem a Actyum Salut, mai deixem els nostres pacients fins que no estan recuperats del tot, tornant a jugar i millorant dia a dia.

Ningú diu que sigui fàcil i, menys encara, que sigui ràpid.

Salut, confiança en la teràpia i molt pàdel!

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

© Cristobal Garcia

mònica ridao

8ª al rànquing Nacional Femení de pàdel en cadira de rodes

Nom : Mònica Ridao Arias
Lloc naixement : Barcelona, 1973
Parella de joc : Susana Rodríguez
Posició de joc : Drive

Aprofitem la participació de Mónica Ridao en el 1r Open Nacional Ciutat de Gavà de pàdel en cadira, 5a Prova de Copa d'Espanya per realitzar-li aquesta entrevista. Molt sorpresa i molt agraïda ens va concedir uns minuts i ens va relatar com és el seu dia a dia.

Hola Mònica, com és que vas arribar a una cadira de rodes?, va ser per algun accident, salut...

Va ser per una malaltia que es diu lupus. És una malaltia autoimmune que afecta tots els òrgans vitals, les articulacions, la pell i en el meu cas, també em va afectar la medul·la provocant-me una lesió medul·lar.

Quant fa que coneixes el pàdel i través de què o qui?

Jo vaig arribar a jugar perquè Susana ja ho havia provat i un dia em va dir: - Mònica, t'agradaria provar-ho?. Així que un dia em va portar al pàdel de Cabrera de Mar. Em van deixar una cadira, una pala i ho vaig provar. Em va deixar bones sensacions des del primer dia, i des de llavors no ho he deixat.

I com és que et vas fer parella amb Susana?

Doncs tot i que jo visc a Barcelona i Susana a Viladecavalls, entrenem al mateix lloc i vam veure que ens compenetrem i ens entenem bé. És la millor companya que es pot tenir, sempre hi és recolzant-me!

Hi havia alguna cosa que et feia por de jugar a pàdel?

Doncs la primera sensació que vaig tenir va ser pel canvi de cadira. Vaig pensar si seria capaç de saltar a l'altra cadira de pàdel i també el fet d'anar lligada, no sabia si em sentiria bé amb això. Al principi sembla que cauràs cap enrere i no saps si podràs controlar la cadira portant la pala a la mà, però la cadira disposa d'un sistema antibolcada i al final t'hi acostumes.

Quantes hores a la setmana entrenes?

Entrenem una hora a la setmana, però juguem dos dies una hora i mitja, en total quatre hores a la setmana.

Quins tipus d'entrenaments feu?

Fem entrenament setmanal amb el nostre entrenador, tornejos inclusius, americans, vam jugar una Lliga amb noies de a peu i com estem federades també participem al Circuit Nacional. Juguem en femení i també en mixte. També faig rehabilitació a la fundació Step by Step 2 hores cada dimecres. 1 hora de sessió de fisio i una altra de exoesquelto. A més a més 2 divendres al mes fem hidroteràpia. La rehabilitació/gym m'ajuda molt en tot en general, a part del pàdel.

A part de jugar a pàdel, treballes?

No treballo però faig voluntariat, sóc administrativa.

Quin és el teu objectiu a curt termini?

Seguir aprenent, entrenant, progressant, jugant i anar allà on ens cridin per participar en inclusius, americans, tornejos, tot el que sigui necessari per fer visible aquest esport que és el pàdel adaptat i que ens agrada tant.

Quin és el proper torneig que teniu?

14, 15 i 16 de desembre a Campo de Criptana, a Ciudad Real.

Susana em va explicar una anècdota vostra a Punta Umbría, Huelva. Què va passar?

Ens va caure un diluvi i vam estar 4 hores tancats tots al pavelló mentre diluviava i després amb l'ajuda de familiars i companys vam haver de ficar les cadires al cotxe, que ens vam empapar tots i totes fins que van trobar un indoor per anar a Huelva per poder seguir jugant el Campionat d'Espanya, però al final va deixar de ploure i no sé com ho van aconseguir però van assecar pistes i vam tornar a jugar al mateix lloc. Va ser una odissea! Per això nosaltres pensem que el nostre torneig hauria de ser en un indoor!

SENT EL NOSTRE PODER A LES TEVES MANS

mònica ridao

8ª en el rànquing Nacional Femeí de pàdel en cadira de rodes

Per cert, felicitats que l'altra dia vau sortir a tve.

Sí, van ser unes tres hores de gravació, amb Susana, Marcela Ferrari i Laura. Hi va haver moltes rialles i al final encara que va ser un resum de 1:46 minuts va servir per promocionar el pàdel adaptat, perquè la gent ho vegi i s'animi a provar-ho i a jugar!

Llavors, trobes a faltar que hi hagi més promoció del pàdel adaptat?

Avui mateix estem aquí a Padelarium Gavà celebrant el nostre I OPEN NACIONAL CIUTAT DE GAVÀ DE PÀDEL EN CADIRA 2018, organitzat per Susana, Miguel i jo, on hi ha els millors jugadors del circuit nacional de pàdel en cadira.

Precisament vaig escriure un email a TV3 demanant-los que vinguessin a gravar aquest torneig i es mostrés al públic. No em van contestar l'email i els vaig trucar. Em van dir que els avisés el dijous abans de l'esdeveniment per a la seva programació. Al tornar a trucar el dijous em van dir que no donarien cobertura a aquest esdeveniment. Així tal qual. També vaig escriure un email a l'BTB i tampoc em van contestar. El tema de mitjans de comunicació està costant per això ho fem per les xarxes socials que és una via que té molt de moviment i és una manera d'arribar directament a la gent.

Sabem que és així. Des de Mónpàdel admirem el vostre treball, el vostre esforç i veiem que no teniu el suport que haurieu de tenir. Per això des de la revista volem que se senti la vostra veu.

Sí, gràcies. Sembla que falta molt encara perquè es doni a conèixer el pàdel adaptat. Per això fem exhibicions on ens criden per fer-nos veure: Adecco, fundació Cruyff ... Així podem arribar a gent que ens vegi i pensin que ells també poden fer-ho. Sortir de casa, relacionar-se amb la gent, desconnectar de la rutina, el pàdel és molt social.

I donar-li les gràcies a QNP Padelisto que van ser els primers que van apostar per nosaltres.

Sil González
Mónpàdel

FUNDACIÓN
STEP BY STEP
LET'S GO!

CENTRO DE NEUROREHABILITACIÓN

www.fundacionstepbystep.org

30% DTO
CÓDIGO : MONPADEL3
rebeld
rebeldstore.com

rebeld

rebeld

SI TE GUSTA
EL PÁDEL
ERES 100%
rebeld®
LIFESTYLE

regla 1. puntuació

PUNTUACIÓ

Quan una parella guanya el seu primer punt es cantarà “15”. Al guanyar el seu segon punt es cantarà “30”. Al guanyar el seu tercer punt es cantarà “40” i amb el quart punt guanyat es cantarà “joc”, excepte si ambdues parelles han guanyat tres punts, amb el que la puntuació rep el nom d’ “iguals”. El punt següent es denomina “avantatge” a favor del guanyador i si el mateix torna a guanyar-ho s'adjudica el joc. En cas de perdre-ho, es tornaria a “iguals”. I així successivament fins que un dels participants hagi guanyat dos punts consecutius.

La parella que primer guanyi 6 jocs, sempre amb un mínim de 2 d'avantatge, s'anotarà el set. En cas d'empat a 5 jocs se n'hauran de jugar dos més, fins guanyar per 7-5, però si es produeix un empat a 6 jocs s'aplicarà el “tie-break” o desempat.

Els partits es jugaran al millor de tres sets (una parella necessita guanyar dos sets per fer-se amb el partit). En el cas d'empat a un set, i sempre que s'hagi establert prèviament, es podrà jugar el tercer set sense aplicar el “tie-break” o desempat, és a dir, si es produeix empat a sis jocs, guanyarà aquell que n’aconsegueixi dos de diferència.

Els partits es jugaran al millor de tres sets (una parella necessita guanyar dos sets per fer-se amb el partit).

MORT SOBTADA O "TIE-BREAK"

Durant el tie- break, es canten els punts “zero”,“1”, “2”, “3”, etc. El "tie-break" el guanyarà el primer que arribi a 7 punts, sempre que ho faci amb 2 d'avantatge, per tant la parella guanya el “joc” i el “set”. Si és necessari, el tie-break continuarà fins que s'aconsegueixi aquest marge.

El “tie-break” s'iniciarà treient el jugador que li correspongui fer-ho segons l'ordre seguit en el set i ho farà des del costat dret de la seva pista, jugant-se un sol punt. A continuació, i respectant sempre l'ordre de servei esmentat anteriorment, es jugaran dos punts, començant a fer-ho des del costat esquerre, i així succesivament. El guanyador del "tie-break" s'anotarà el set per 7-6.

En el set següent començarà a treure el jugador de la parella que no hagi començat treient en el “tie -break”.

MÈTODES DE PUNTUACIÓ ALTERNATIUS

TEMPTEIG EN UN JOC

Mètode de tempteig “sense avantatge” (Punt d'or)

Es pot utilitzar aquest mètode de puntuació alternatiu. Un joc es puntua de la següent manera amb el tempteig del que treu cantat en primer lloc:

cap punt : “zero” / 1er punt : “15” / 2o punt : “30” / 3er punt : “40” / 4o punt : “joc”

Si ambdues parelles han guanyat tres punts cadascun, es cantarà el tempteig d’ “iguals” i es jugarà un punt decisiu denominat punt d'or. La parella restadora triarà si vol rebre el servei del costat dret o del costat esquerre de la pista. Els components de la parella restadora, no poden canviar de posició per rebre aquest punt decisiu. La parella que guanyi el punt decisiu guanyarà el joc. En mixtes, el jugador que sigui del mateix sexe que el que treu restarà el punt decisiu, però els jugadors de la parella restadora no poden canviar de posicions per rebre el punt decisiu.

TEMPTEIG EN UN SET

SETS A QUATRE O MINI SET : La parella que guanyi quatre jocs guanyarà el set, sempre que li porti dos jocs d'avantatge com a mínim als contraris. Si ambdues parts aconsegueixen un tempteig de quatre jocs iguals, es jugarà un tie-break de desempat.

TIE-BREAK DECISIU DEL PARTIT (7 PUNTS) : Quan el tempteig d’un partit arribi a un set iguals, es jugarà un tie-break per decidir el guanyador del partit. Aquest tie-break decisiu substitueix l'últim set. La parella que obtingui set punts guanyarà el tie-break i el partit, sempre que ho faci amb un marge mínim de 2 punts.

1r Torneig Torró Torró

El passat dimarts 13 de novembre va tenir lloc al Club de Tennis Andrés Gimeno a Castelldefels, el 1r Torneig Nadalenc "Torró-Torró" de la Escola de Pàdel Adaptat de la Fundació Cruyff.

Des de l'any 1995, la Fundació Cruyff dóna suport i desenvolupa projectes esportius per a nens i nenes amb necessitat a tot el món. Mitjançant els projectes esportius per a nens amb discapacitat, la Fundació Cruyff treballa per a què tots els nens, amb o sense discapacitat, practiquin esport i facin exercici, ja que desafortunadament, per a aquests nens, practicar esport no sempre és fàcil, ja sigui per falta d'instal·lacions que s'adaptin a les seves necessitats o bé perquè el material esportiu té, generalment, un cost elevat.

L'any 2011, la Fundació Cruyff va crear la seva primera escola de pàdel per a nens i nenes amb discapacitat a l'Slam Club, situat a Collbató. Es tracta d'una escola de pàdel inclusiva on nens i nenes, amb i sense discapacitat, practiquen aquest esport de manera conjunta. Al tractar-se d'un esport no excessivament complex i alhora divertit, el procés d'inclusió no ha representat grans dificultats per a la Fundació i el resultat ha estat molt satisfactori, donat que les característiques de les pistes on s'ha de desenvolupar l'activitat, són exactament les mateixes que una pista ordinària, amb una única excepció, en el cas de l'ús de pistes per a persones amb mobilitat reduïda.

CREATING SPACE CRUYFF FOUNDATION fundacioncruyff.org

SUPER TIE-BREAK DECISIU DEL PARTIT (10 PUNTS) : Quan el tempteig d'un partit arribi a un set iguals, es jugarà un tie-break per decidir el guanyador del partit. Aquest tie-break decisiu substitueix a l'últim set. La parella que obtingui deu punts guanyarà el tie-break i el partit, sempre que ho faci amb un marge mínim de 2 punts.

Nota 1 : Quan s'utilitzi el "tie-break" decisiu per substituir el set final : Continuarà l'ordre de servei original, encara que es podrà canviar dins de la parella l'ordre del servidor i la posició del restador.

Nota 2 : No es canviaran les pilotes al començament de el "tie-break" decisiu del partit ni encara que correspongués fer-ho.

regla 2. els temps

El Jutge Àrbitre donarà per perdut el partit (WO) a qualsevol de les parelles els jugadors de les quals no estiguin en la pista preparats per jugar 10 minuts després de l'hora prevista per a l'inici del mateix, excepte aquells casos en els quals el Jutge Àrbitre consideri que són conseqüència de força major.

El piloteig de cortesia amb els contraris, serà de 5 minuts i obligatori. Com a norma, el joc hauria de ser continu, des del moment en què s'iniciï el partit (quan s'efectua el primer servei) fins que s'acabi per tant el partit mai haurà de suspendre's o retardar-se amb el propòsit de permetre que un jugador recuperi forces o rebi instruccions o consells.

Entre punts el temps màxim permès és de vint (20) segons. Quan els jugadors canviïn de costat al final d'un joc, es concedirà un màxim de noranta (90) segons. Després del primer joc de cada set i durant un tie-break, el joc serà continu i els jugadors canviaran de costat sense cap descans.

Al final de cada set es concedirà un descans de cent vint (120) segons com a màxim. Els temps anteriors comencen al moment en què acaba un punt i finalitzen quan s'inicia el servei del següent punt.

Si per circumstàncies alienes a la voluntat del jugador, la seva roba, calçat o equip necessari es trenca o necessita reemplaçar-se, es concedirà un temps addicional raonable al jugador perquè resolgui el problema. Anunciant-ho abans del partit es podrà permetre un nombre limitat de descansos per anar a la condícia o canviar-se de roba. Es concediran 20 segons per als canvis de camp en el "tie-break". Si un partit ha de ser suspès per raons alienes a els jugadors (pluja, falta de llum, accident, etc.) en reiniciar-se el partit les parelles tindran dret a un piloteig de cortesia d'acord al següent:

a) Fins a cinc minuts de suspensió no hi ha piloteig.
b) De 5 a 20 minuts de suspensió, tres minuts de piloteig.
c) Més de 20 minuts de suspensió, cinc minuts de piloteig.

El partit haurà de començar exactament on i com va finalitzar en suspendre's, és a dir, amb el mateix joc i puntuació, el mateix jugador en el servei, la mateixa ubicació en els camps i la mateixa relació en l'ordre de serveis i restes.

Si la suspensió es deu a la falta de llum natural, s'haurà de parar el partit quan la suma de jocs sigui parell en el set que s'est jugant, perquè en reiniciar-ho quedin ambdues parelles en el mateix costat que quan es va produir la suspensió.

En el cas que un jugador es lesioni o estigui afectat per una condició mèdica tractable se li atorgaran 3 minuts per a la seva atenció o recuperació, podent tornar a rebre-la en els propers dos descansos, però dins del temps reglamentari. Si la suspensió es realitza durant un descans el jugador podrà rebre assistència mèdica de 3 minuts dins de aquesta suspensió, podent tornar a rebre-la en els propers dos descansos, però dins de el temps reglamentari.

Aquesta atenció solament podrà dispensar-se una vegada per cada jugador i no es podrà cedir aquest dret al seu company. En cas d'un accident que no sigui conseqüència directa del joc, i que afecti a algun dels jugadors, el Jutge Àrbitre, al seu criteri, podrà concedir un temps per a la seva atenció, que no excedeixi en cap cas de 15 minuts. Si un jugador té alguna ferida sagnant no podrà continuar el joc.

© ARKO SPORTS

àlex corretja

exjugador profesional de tenis

Nom : Àlex Corretja Verdegay
Lloc de naixement : Barcelona, 1974
Posició de joc : Revés

Àlex Corretja va ser jugador professional de tennis durant 14 anys. Durant la seva carrera va guanyar un ATP World Tour Finals, dos Masters Series, catorze ATP Tour i va formar part de l'equip de la primera Copa Davis (2000) aconseguida per Espanya. Va ser número 2 del món del ranking ATP al 1999 i doble finalista al Roland Garros (1998 i 2001). Va capitanejar l'equip espanyol de Copa Davis del 2012 al 2013.

Què t'enganxa per seguir el WPT amb l'afany i interès que hi poses? Què és el que t'ha portat d'un esport com el tennis precisament al pàdel?

M'enganxas bàsicament que jo també el practico. Conec molts dels jugadors, en especial a Bela, Lima, Juan Martín Díaz, els hi tinc molt de carinyo i això fa que quan juguen em vingui de gust veure'ls, també a Paquito i Sanyo.
Per altra banda, sempre que els veig, aprenc i m'agrada perquè desde qualsevol lloc del món ho puc fer via streaming, i com és molt interessant ja que els partits sempre són molt igualats, dcons m'agrada molt seguir-los.

Quines diferències has trobat respecte el tennis?

Jo crec que el pàdel està molt més professionalitzat, tothom es prepara molt millor, físicament, la dieta, s'entrena molt més, i en aquests moments, s'està acostant molt al tennis. Malgrat que el tennis està molt més globalitzat arreu, el pàdel s'està expandint, per a mi esdevindrà l'esport d'aquest segle, segur que seguirà creixent exponencialment, hi ha molt de marge de millora i pot créixer molt encara a molts països.

El que veig és que l'angle a la televisió en tennis potser és una mica millor, perquè té diferents plànols, però al pàdel s'està millorant en tots els aspectes. A més, tenen un comentarista que adoro, el Lalol, que és un fora de sèrie. També amb el Nacho i el Nuno que fa les millors fotos del circuit, un equipàs.

Que t'aporta ara el pàdel?

Al tennis només veig que empitjoro, en canvi al pàdel sempre tinc la sensació que puc millorar. Al tennis la pista és més gran, has d'estar molt bé físicament. Si jugues en individual és difícil de trobar algú amb qui ho passis molt bé. Jugar en dobles ja no et ve al cap. En canvi, al pàdel hi ha moltíssima gent amb qui pots competir, passar l'estona i millorar diferents coses. Em manté en forma, segueixo "competint", perquè de tornejos pràcticament no en jugo. Però quan juguem un partit entre nosaltres, és gairebé de campionat. Veure que tu amb el teu nivell de tennis adaptat al pàdel hi pots jugar, és un avantatge. Això no vol dir, però, que siguem bons jugadors de pàdel, jo no ho sóc, jo sóc dolent. El què passa és que el fet d'haver jugat a tennis et dóna certes nocions, tens la competició a dins, però a la pista de pàdel em falten mils d'hores. El meu nivell és normalet però m'ho passo molt bé perquè amb un parell d'hores, suo, torno a competir, estic concentrat, em "pico" amb els companys... Això sí, només sé jugar del revés, a la dreta sóc incapaç d'aixecar una bola.

Quant de temps dediques al pàdel?

Aquest any he estat molt liat per temes professionals i personals i no he jugat tant com m'hagués agradat. Si puc jugo 2 o 3 cops a la setmana. Quan tinc temps, com sóc molt amic de Juan Alday, entreno amb la Martita Marrero, gaudeixo moltíssim amb ella, amb l'Ale Salazar. Amb el Juan alguns cops entrenem. Practico molt poc, gairebé sempre jugo partits. Això està molt bé perquè competeixes, però alhora és difícil perquè entrenes poc i practiques poc les coses que fas malament i portes vicis que són impossibles de treure's de sobre. Però al mateix temps, tens vicis bons que t'aporten pe al pàdel. És una adaptació que si hi dediquessim hores i en tinguessim ganes segur que ho acabaríem aconseguint, però hauria d'haver començat fa 10 anys. Ara només puc aspirar a passas-ho bé, a tenir un nivell acceptable per a poder competir amb els amics i a nivell local, amb això em dóno per satisfet.

Has estat de sparring de Bela i Lima. Com va ser l'experiència?

Doncs ells m'aporten molt. És com si em traslladessin quan jo era jugador sense haver de jugar a

àlex corretja

exjugador profesional de tennis

tennis. Si ara em poses a una pista de tennis i pretens que faci exercicis i que tiri una bola creuada o en paral.lel i que hi sigui durant dues hores i mitja, no ho faria, perquè no em compensa, no em diverteix. Jugo molt poc al tennis o veient tennis malgrat és el meu esport, la meva passió, però no ho necessito. Avui m'ho passo millor jugant a pàdel, sempre tinc la sensació que milloraré en alguna cosa.

Amb el Bela, que és el màxim competidor, per a mi és el millor que em pot passar a dia d'avui. No m'imagino ningú que pugui exigir-me tant com ell, m'ho passo molt bé, també amb el Pablo o amb la Marta Marrero, que ha pujat molt el seu nivell, o també el Sciorilli, que et diu quatre coses, o el Juanito Alday que és un crack. Tots ells m'ensenyen moltes coses de les quals jo no tinc ni idea.

Ets un gran analista esportiu com a comentarista. Et veus en un futur fent-ho per al WPT?

No, no, perquè el meu coneixement del pàdel és amateur. Per la meva part seria molt agosarat. Una altra cosa seria que fés un partit per curiositat o perquè em convidessin, però només per divertir-me. No tinc prou coneixement per parlar de segons quines coses. Una cosa és observar el que estic veient i analitzar-ho a nivell psicològic i una altra és valorar perquè juguen d'una manera o d'una altra. Per mi el tennis no és un problema perquè el puc analitzar, però seria absurd que jo em posés a comentar alguna cosa de pàdel sense tenir-ne el màxim coneixement.

Has provat el pàdel adaptat o inclusiu?

Sí, pàdel en cadira de rodes, igual que el tennis en cadira. Em sembla que tenen un mèrit molt gran, és molt i molt difícil. Necessiten molta capacitat de reacció i saber coordinar, brutal. I per altra banda crec que és molt bo donar-los visibilitat, perquè juguen molt bé, perquè és molt entretingut i perquè cal donar-los l'oportunitat que puguin seguir practicant esport malgrat les coses que els hagin pogut passar. Tu quan penses, penses en sortir amb les cames i els han de pensar en sortir amb els braços, molt complexes, per mi cal treure's el barret.

Com veus la repercussió del pàdel a la televisió i a la premsa?

Cada cop va a més. Per a mi les xarxes socials han ajudat molt el pàdel. Han obert molt la informació, està arribant a moltíssima més gent. Sóc fan de la pàgina de WPT perquè ho fan molt bé. Pengen molts videos i això fa que la gent ho faci viral. Ensenyen el difícil que és, però també la seva vessant més espectacular. Crec que és molt positiu el treball que estan fent.

A la televisió ha crescut molt. També m'agradava abans quan hi havia l'Òscar i l'Andrea, perquè feien una feina molt gran i molt bona i era molt aficionat a ells. Ara han trobat el Lalo, una molt bona tirada, ho fa espectacular, sempre té molts bons companys que ho analitzen tot perfectament.

El pàdel seguirà creixent a Europa i a la resta del món. Quan la gent descobreixi el pàdel, el món se n'adonarà. És evident que va en detriment del tennis, però a la fi, han d'anar lligats l'un amb l'altre. Ja no et pots imaginar un club de tennis sense pistes de pàdel. No cal que sigui una competició, hi ha espai per a ambdós esports. És positiu. Si hi ha més opcions per escollir sempre és millor. Com més esport facin els nens i nenes, doncs molt millor.

Cris García
Mónpàdel

CP SAN CRISTOBAL/NPÀDEL I NTCPÀDEL CAMPIONS DE LA LLIGA CATALANA DE MENORS 2018

El CP San Cristobal/NPàdel en categoria sub12 i el NTCPàdel en categoria sub16 s'han proclamat campions de la Lliga Catalana de Menors de Barcelona 2018.

En la disputa del playoff pel títol, el CP San Cristobal/Npàdel es va imposar en la final per un resultat de 2 a 1 al NTCPàdel en la sub12. Mentre que en la sub16 el al NTCPàdel guanyava per 3 a 0 el seu duel davant del conjunt finalista, el Sant Just Pàdel Club.

El playoff pel títol de la Lliga Catalana de Menors 2018 l'han jugat un total de 12 equips (dels 26 que han jugat la competició d'enguany) a l'Star's Gym Pàdel Club de Terrassa, club que ha vibrat aquest dissabte amb una gran ambient de pàdel de menors.

GOMIS-ROVIRA I SANMARTÍ-BUENO GUANYADORS DE L'OR DEL TENIS SANT JOAN DESPÍ

Enric Sanmartí i Toni Bueno en categoria masculina i Cristina Gomis i Núria Rovira en categoria femenina s'han proclamat campions de l'Or disputat a les instal·lacions del Tenis Sant Joan Despí.

Sanmartí-Bueno s'han imposat als finalistes, parella formada per Adrián Biglieri i Javi Escalante, en un igualat partit per 6-3, 5-7 i 7-5. En categoria femenina les guanyadores han estat la parella Gomis-Rovira, després de resoldre la final davant de les finalistes, Sara Pujals i Alix Collombon, per 7-6 i 6-4.

A Tercera masculina els guanyadors han estat Pol Espinal i Arnau Perich, després de derrotar per 6-4 i 6-2 a Adrià Parra i Federico Rial. En Quarta Masculina Ricardo Sala i Marc Rosa han alçat el títol de campions, imposant-se per 6-4 i 6-2 a Sergi Roca i Albert Vidal.

EL CAMPIONAT DE CATALUNYA DE MENORS TANCA INSCRIPCIONS AMB UN RECORD DE 218 PARELLES PARTICIPANTS

Del 16 al 18 i del 23 al 25 de novembre, el millor pàdel català de menors es citarà a les instal·lacions del Barberà Pàdel Indoor per disputar el Campionat de Catalunya de Menors de pàdel.

Dos caps de setmana per gaudir de la base del pàdel català en la prova reina de menors. Tots els assistents podran veure el futur del pàdel de Catalunya que empeny amb molta força durant els 6 dies que durarà la competició.

Entre les novetats més destacades d'aquesta edició, tots els jugadors i jugadores gaudiran d'una zona específica per escalfar i estirar, en un espai degudament habilitat. Així mateix les finals de consolació de prèvies del primer cap de setmana es realitzaran totes a la mateixa hora i tindran sorteig de diferent material esportiu.

www.fcpadel.cat
Federació Catalana de Pàdel

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

WORLD PADEL TOUR

WORLD PADEL TOUR 2018

CALENDARI

EXHIBITION	**MÉXICO**	30 NOV.- 2 DIC.	MASC.	
MASTER FINAL	**MADRID**	13-16 DIC.	MASC.	FEM.

worldpadeltour.com

ARKOSPORTS
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
DEPORTIVO PROFESIONAL
@arkosports
Adeslas
GAES
Avda del Mar Nª10 Gava Mar 08850 Barcelona (España) Telf. 93 6330950 @arkosports