

BARCELONA

món PÁDEL

REVISTA GRATUITA PARA CLUBS DE PÁDEL

Núm. 5 | MARZO-ABRIL 2019 | monpadel.cat



**DÉJAME
EN EL CLUB**
NO ME LLEVES A CASA



CIRCUITO GAES '19 PADEL AMATEUR

CALENDARIO CIRCUITO GAES 2019 CIRCUITO BAIX LLOBREGAT



PATROCINADOR OFICIAL



PATROCINADOR PRINCIPAL

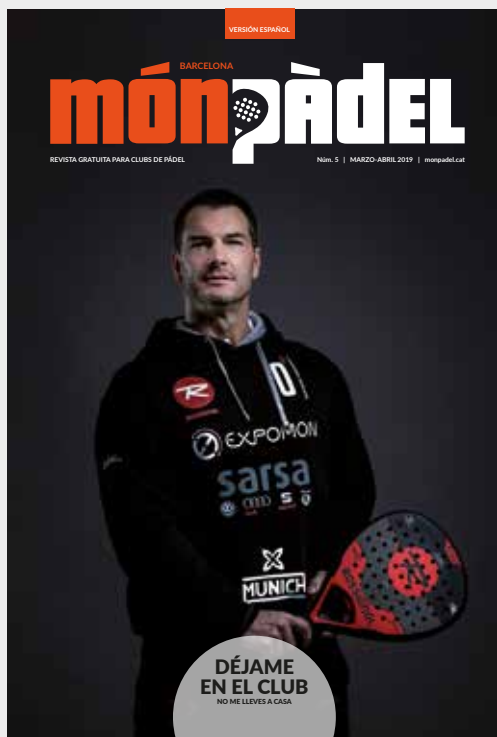


PATROCINADORES



COLABORADORES





Núm. 5 | MARZO-ABRIL 2019

Dirección y Edición

Esteve Pintó
Cristóbal García

Diseño

patitus.com

Publicidad

Sílvia González

Fotografía de portada

ARKO SPORTS

Fotografía

ARKO SPORTS, pulpopadel.com
y padelfotos

Impresión

printdigital.cat

601 630 420
info@monpadel.cat
monpadel.cat

Síguenos



índice

— la entrevista

Pablo Aymà 4

— preparación física

La suplementación 9

— salud en el pádel

Condromalacia 13

— pádel en silla de ruedas

Edorta del Anta 15

— reglamento

regla 8, 9, 10, 11, 12 y 13 19

— tie-break

Sara Pujals 23

— world padel tour

Calendario 27

Depósito Legal: B 24708-2018

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



Pablo Aymà





Pablo Aymà

coach y entrenador de pádel

Nombre : Pablo Aymà

Lugar de nacimiento : Buenos Aires Capital, 1974

Altura : 1,82cm

Esta vez tenemos el honor de poder entrevistar a todo un referente en el mundo del pádel desde hace años. Un gran comunicador y excelente conversador. Pablo ha sabido llevar sus conocimientos del pádel a un poco más allá e incorporar el coaching y la psicología de forma profesional a este deporte.

Habiendo estado entre los 30 mejores jugadores del mundo, ¿qué te motivó a dejarlo para dedicarte a la enseñanza?

Cuando empecé a jugar en el circuito profesional en Argentina, el pádel allí había hecho un boom, pero luego empezó el momento de declive y me obligó a tener que decidir si seguir jugando o no. Yo estaba estudiando ciencias políticas y tenía que conciliar la universidad con el pádel y salió una oportunidad muy interesante para ir a Brasil como director comercial de la marca de pádel Varlion, y aprovechando que en ese momento Brasil era un mercado virgen, hice una locura y me dije de probarlo un año y ver qué pasaba. Entonces fue cuando decidí salir de Argentina e irme a Brasil, donde descubrí mi vocación por la enseñanza.

¿Cómo nace la idea de crear una academia?

La idea la tuve durante muchísimos años, me di cuenta que la docencia era lo mío cuando yo estaba compitiendo y también daba clases, tenía listas de espera para enseñar y vi que jugar me gustaba, pero dar clases me llenaba y también me gustaba muchísimo. Ya con 18 años sabía que mi mundo iba a estar relacionado con la docencia y con la idea de crear una academia.

¿Qué crees que debe tener un entrenador?

Doy muchos cursos para monitores y lo que siempre les digo es que les debe gustar, deben tener pasión por lo que hacen, sino siempre estarán mirando el reloj, esperando finalizar el entreno y al final no lo disfrutaban. La mejor manera de vivir es haciendo lo que te gusta, si tienes pasión por tu trabajo lo vas hacer bien, te vas a implicar y la gente estará contenta.

¿Qué puede aportar el coaching en el entreno profesional?

El coaching ya está aportando mucho y puede aportar más. En la academia tengo en mi staff un psicólogo deportivo, Álvaro González. Es quien lleva el entrenamiento mental de varios jugadores de competición. Por mi parte, también he realizado muchos cursos de coaching y psicología deportiva, ya que es un tema que me apasiona. Saber utilizar las herramientas del coaching puede aportarte mucho

Te ofrece un enfoque diferente y poderoso que acelera y mejora el proceso de aprendizaje. Antiguamente existía la figura del mentor, que te enseñaba lo que no sabías y, actualmente, se saca el potencial de la gente estudiándoles y haciéndoles preguntas. Solo con eso ya se establece otro tipo de comunicación, dando y recibiendo feedback, donde todos aprendemos. Cuando realizo los cursos o entreno a jugadores, yo mismo sigo aprendiendo.

¿Por qué crees que el pádel triunfa y experimenta este aumento año tras año?

El pádel triunfa porque nació para triunfar, es fácil, divertido, como negocio es rentable y actualmente está enganchando a medios de televisión. Tiene todos los ingredientes para ser un gran deporte.

¿Cómo está la salud del pádel fuera de España? ¿Que países lo están implementando?

Creo que está creciendo muy rápido, a la Academia han venido a formarse alumnos desde Italia, Suecia, Holanda y Francia, entre otros. En países como Suecia, de haber 2-3 pistas, actualmente hay 300. En Italia también está creciendo mucho. En unos 5 o 6 años, se verá un boom fuera de España.

¿Te atreves a augurar un futuro de este mundillo?

Tal como decía antes, en máximo 6 años, veremos un crecimiento importante. Hay que ver el tema federativo, es muy importante que haya orden en la gestión y el crecimiento del pádel a nivel internacional y también que las marcas y empresas que apoyan el pádel consigan los beneficios económicos esperados. WPT está realizando una buena campaña fuera de España y en breves veremos ese despegue. Un consejo para las generaciones que están naciendo, es que estudien inglés, que será básico para poder crecer profesionalmente en el pádel fuera de España o Argentina.

¿Qué opinas de nuestra iniciativa de la revista que llega a todos los clubes de Cataluña?

Por fin, ya era hora. Yo me considero muy joven, pero tengo mis añitos y soy de los que les gusta leer en



ACADEMIA
PABLO AYMÀ
PÁDEL PRO TRAINING



**CLASES INDIVIDUALES
Y EN GRUPO**

INICIACIÓN · INTERMEDIO · AVANZADO

ESCUELA ADULTOS Y MENORES

FORMACIÓN MONITORES PÁDEL

ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN



INFORMACIÓN:

Tel / Whats 629 929 989 - 637 740 080

Email: gestion@pabloayma.com

www.pabloayma.com



NOS PODRÁS ENCONTRAR EN:

Sant Just Pàdel Club, Terrassa
Club Pàdel, Indoor FrontAir,
CTC Bonastre, Indoor Padel Vic,
Padel Indoor Granollers

Pablo Aymà

coach y entrenador de pádel

papel, no me gustan mucho los accesorios digitales para leer una entrevista o un libro, me gusta subrayar las páginas y poder guardarme la revista física. Estoy contento del trabajo que estáis haciendo tan bien.

¿El pádel a nivel general e institucional, ¿Crees que debería mejorar?

Cuando el pádel crece a nivel institucional, tanto las organizaciones federativas como las empresas que están dentro de este mercado deberían trabajar codo con codo. Una buena coordinación es esencial. Las federaciones y empresas deberían tener objetivos comunes en beneficio del pádel. Han habido guerras, han nacido muchos torneos y circuitos nuevos debido a que no han habido acuerdos entre federaciones y empresas, y eso puede poner a jugadores, clubes, marcas y entidades organizadoras de eventos en situaciones muy incómodas y en general desestabiliza el crecimiento sostenible del pádel.

¿Cómo son tus relaciones con el lado oficial del pádel?

Hace 10 años, cuando se creó la 1a federación de pádel Catalana, estuve 2 años como vocal y me fue muy bien para saber cómo funciona y ver el gran trabajo que hay dentro. La Federación Catalana lo ha hecho muy bien, ya que hay un circuito muy sólido, aunque aún hay mucho por hacer. Entre federaciones debería haber unión y compromisos mutuos que garanticen el buen crecimiento de este deporte.

¿Sientes que estas donde quieres estar o tienes en mente otros objetivos?

Soy muy feliz año tras año con lo que voy consiguiendo y aprendiendo, estoy orgulloso del trabajo realizado e intento siempre vivir y centrarme en el presente, teniendo las miras y los objetivos del futuro claros para saber hacia dónde quiero seguir yendo.

¿Qué legado te gustaría dejar?

Los valores del deporte, la disciplina, el compromiso, la superación y el trabajo de equipo, entre otros. Me gustaría transmitir a todos los jugadores y entrenadores la gran motivación, pasión y alegría que tiene el poder dedicarte a lo que te gusta. Ese mensaje es el que me gustaría dejar como legado.

Como anécdota, me ha sucedido en varias ocasiones entrenar a chicos/as con 10-12 años de edad y pasados los años ver como se hacen adultos, algunos consiguiendo grandes éxitos padelisticos y otros que han dejado de jugar, pero cuando los veo o veo a sus padres, me comentan y agradecen todo lo que han aprendido en la academia, porque les ha servido para la vida.

Sil González
Mónpádel

PERSONAL

Hobbies

Deportes como correr y la música, toco el piano y guitarra.

Una cualidad y un defecto

Una cualidad: creativo

Un defecto: impulsivo

Mar o Montaña

Mar en verano y montaña para refugiarme

Un libro

Me gustan todos los de Gabriel García Márquez

Una película

Bohemian Rhapsody

La última vez que has llorado de alegría

Soy muy emocional, muchas veces

Un lugar para vivir

Barcelona

Una palabra que te defina

Luchador

Si te dieran 3 deseos, ¿qué elegirías?

Salud, seguir teniendo cerca a los que quiero y que el pádel me dé más alegrías

Un sueño

La posibilidad de crear una academia para los mejores jugadores que no tengan recursos. Una especie de Masía de alto rendimiento con becas y/o subvenciones.

Como te gustaría que te recordasen

Una persona que lo entregó todo.





La suplementación

La suplementación

Hoy en día todos los deportistas profesionales se suplementan con el fin de mejorar el rendimiento, ya que el desgaste muscular y articular por las horas de entrenamiento acumuladas es muy elevado y es muy complicado cubrir las necesidades nutricionales con solo comida solida. Ahora bien la misma palabra lo deja claro "SUPLEMENTACIÓN", suplementa, no substituye. Para mi esto es básico entenderlo, muchas veces no tenemos tiempo para preparar una comida y nuestra elección es un batido de proteínas rápido, en alguna ocasión nos puede ayudar a salir del paso pero mi recomendación es no usar es hábito

Cuando tomar suplementación

El mejor momento para tomar suplementación es por la mañana ya que el cuerpo esta en estado de ayuno y es mas receptivo a asimilar los nutrientes y justo después de entrenar para ayudar a una buena recuperación debido al desgaste muscular .

Suplementación y productos hay muchos, proteína, carbohidratos, aminoácidos, creatina, recuperadores, pre-entrenos, quemadores. etc..... pero bajo mi punto de vista solo hay dos o tres verdaderamente indispensables para nuestro deporte que son la proteína , los bcaa y complejo vitamínico y mineral .

PROTEÍNA

Es la gran protagonista a la hora de reparar las fibras musculares, cuando se entrena o se compite el musculo se daña y se rompen fibras musculares, la proteína es la encargada de reparar estas fibras y construir nuevo tejido muscular , recordar que la ventana anabólica muscular dura 45 minutos después del entrenamiento, asi que hay que aportar proteína antes de estos 45 minutos.

AMINOACIDOS RAMIFICADOS O BCAA

La proteína cuando se descompone para ser absorbida por nuestro organismo lo hace en forma de aminoácido y hay algunos muy importantes que nuestro cuerpo no puede crear por si solo y los tenemos que aportar desde la comida exterior y son difíciles de encontrar, por eso un aporte de bcaa concreto nos ayuda a reparar el tejido muscular fácilmente, entre los aminoácidos ramificados se encuentran la Leucina ,la Isoleucina y la Valina que se encargan de crear tejido.

COMPLEMENTO VITAMINICO Y MINERAL

Para terminar no esta de mas tomar un complejo vitamínico general que ayuda asimilar mejor los alimentos y algún suplemento concretamente como puede ser el colágeno que nos puede ayudar a nivel articular.

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





rebeld®
L I F E S T Y L E



rebeld.es

Condromalácia



Condromalacia

Hoy os hablaremos la condromalacia y la condropatía rotuliana. Un dolor muy habitual en las pistas de pádel debido a la posición flexionada y los cambios de dirección y velocidades constantes. Es un dolor en la cara anterior de la rodilla, normalmente la sensación es que se ubica detrás de la rótula, y no se puede identificar un lugar en concreto. Haciendo un test de presión sobre la rótula suele dar mucha molestia.

La diferencia entre condromalacia y condropatía recae en la estructura del cartílago. La condromalacia es el reblandecimiento del cartílago y la condropatía es la lesión estructural de este que varía según el grado de afectación.

El gran problema del cartílago es que no se puede regenerar, no tiene riego sanguíneo, por lo tanto no llega sangre, que es lo que nos ayuda a regenerarnos, lo que hace esta lesión muy complicada de curar. Lo primero que tenemos que hacer es un buen diagnóstico con el médico, lo más recomendable es una resonancia magnética para ver el alcance de la lesión, a veces muy difícil de valorar, y una vez sabemos que tenemos debemos ver qué nos ha llevado hasta este punto. Puede haber varios factores como el sobrepeso, algún traumatismo, sinovitis prolongada, pronación excesiva del pie, rótula alta ... Lo más probable será una mala alineación de la rodilla, a menudo generada por una debilidad de fuerza de ciertos músculos y exceso de tensión de otros provocando un exceso de rozamiento de la rótula contra el fémur, afectando al cartílago que se encuentra en medio.

A nivel de fisioterapia el tratamiento va enfocado a disminuir la inflamación de la zona afectada si se diera el caso, por ejemplo con INDIBA que nos puede ayudar a restablecer los parámetros normales de los tejidos que rodean la zona afectada. También con la técnica de fibrólisis diacutánea podemos relajar los músculos más tensos así como también con punción seca en su caso. Si hace mucho tiempo que padecemos esta dolencia también podría ser muy indicada la Neuromodulación Percutánea (NMP) para mejorar la sensación dolorosa que puede dar un nervio afectado y sensibilizado.

Lo que más debe prevalecer en el tratamiento es mejorar la movilidad y la alineación de la rodilla, para evitar recaídas y mejorar la funcionalidad de este. Por lo tanto en este tipo de lesiones es indispensable el trabajo de gimnasio, donde el fisioterapeuta o readaptador utilizará todos los métodos para reforzar el cuádriceps, sobre todo el vasto interno, así como también el glúteo medio, que es un músculo muy importante en la estabilidad de la rodilla. También nos preocuparemos de todos los músculos que podemos afectar rodilla, como los isquiotibiales que si están muy acortados pueden darnos más tensión en la zona anterior de la rodilla, o la fascia lata que por falta de fuerza puede dejar caer la rodilla hacia el interior afectan

do así la flexión de este durante el movimiento. También pueden ser importantes los aductores que a menudo están muy cargado con alguna contracción que aumentarán la tensión en el borde interno de la rodilla. Todo esto se debe valorar en la primera visita así como revalorizar en las en las visitas siguientes.

Es muy importante hacer un tratamiento atractivo para el paciente, ya que es una lesión de larga duración, y con grandes posibilidades de recaída si no hacemos bien las cosas. Es importante que controlemos la carga, evitamos el impacto al inicio y la vamos aumentando en función de las sensaciones, así como aclarar al paciente que es mejor que no haga de momento, ya iremos introduciendo carga progresivamente y aumentando la complejidad de los ejercicios.

También el CORE tiene un papel muy importante, cuanto más activo y más efectivo sea nuestro trabajo menos carga recaerá sobre el tren inferior, facilitando así el movimiento más rápido de nuestras piernas y con menos carga sobre nuestras rodillas.

Una vez tengamos la rodilla sin dolor, con una carga considerable pasaremos a una fase más específica de pádel, empezando a imitar movimientos del juego, aumentando la duración de las contracciones y la dificultad de los movimientos, intentando entrenar diferentes dificultades que se nos puedan presentar durante nuestro partido de pádel.

No hay un tiempo recomendable de parar de jugar, es mas, si es posible, no hay que parar de jugar a pádel, simplemente haciendo el entreno de fuerza correspondiente y evitando la sobreexposición al riesgo, se puede mejorar y mucho. Todo este control de carga té debería controlar tu fisioterapeuta o readaptador / preparador físico.

A Actyum Salud cada vez son mas los deportistas que nos confían su salud, desde el tratamiento de fisioterapia hasta el entrenamiento de fuerza adaptado a sus necesidades, no sólo los profesionales son candidatos a este entrenamiento, empieza a mejorar ya dejar de sufrir molestias.

Marc Caballé

Fisioterapeuta Colegiado 5887
Director Actyum Salut, Manresa (BCN)



Edorta de Anta



Edorta de Anta

Campeón de España de Pádel en Silla 2018

Nombre : Edorta de Anta Lecuona
Lugar de nacimiento : San Sebastian, 1971
Pareja de juego : Christopher Treviño
Posición de juego : Drive

Este vasco no deja a nadie indiferente. Por su manera tan espectacular de afrontar la vida, con la broma siempre por bandera. Su sencillez asombra y su humildad aún más. Es todo corazón dentro y fuera de la pista y brutal jugando al pádel. Gente como Edorta te hace creer en las personas. Eskerrik asko, Edorta!!!!

¿La discapacidad que tienes es de nacimiento?

No, mi lesión es debida a un accidente en la construcción, hace 12 años. Hubo un fallo en una grúa y me cayeron 300 kilos encima de chapa de encofrar. Estoy aquí, como se suele decir, por un pelo. Me pilló con un niño de dos meses y una niña de dos años.

Eres campeón de España en silla, pero ya vienes de ser remero olímpico, ¿y ese cambio?

Sí, fue una etapa en que recién empezó mi vida en silla de ruedas, es lo que me ofreció la Federación Vasca y me aportó unas condiciones físicas muy buenas. El cambio fue al descubrir el pádel en un clínic con Belasteguin, ahí empezó todo mi enganche al pádel en silla.

¿Desde cuando juegas a pádel?

Del clínic hace unos diez años, pero a dedicarme de lleno hace siete años.

¿Te costó adaptarte a jugar a pádel en silla?

No, ya había jugado a frontón, dominaba el tema de la pala y con la silla no me costó adaptarme al juego.

¿Que te tiene enganchado al pádel?

El hecho de entrenar cada día, me hace tener una obligación y un despeje psicológico impresionante. Junto con la satisfacción de la gente que estoy conociendo en este mundo y encima que nos valora como jugadores.

Justo hace 3 años, el WPT, nos invitó a los mejores de España a ir a Dubai y ya te puedes imaginar, que satisfacción más grande.

¿Tu mejor golpe? Y el más débil?

Como jugador creo que lo mejor que tengo es la defensa, mi mejor golpe es mandar las bolas cortadas y con efectos. Como débil, en las bolas altas ya me empieza a doler el hombro cuando las golpeo.

¿El tipo de pala es importante?

Sí que lo es, uno se tiene que sentir a gusto con ella y a día de hoy hay muchas marcas y muy diferentes. Yo he encontrado la mía con Bullpadel.



EL TRABAJO BIEN HECHO
HABLA POR NOSOTROS



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

Edorta de Anta

Campeón de España de Pádel en Silla 2018

¿Practicas algún tipo de entrenamiento para controlar los reflejos?

Entreno con David del Nido y él me tira bolas rápidas y jugando con gente a pie las bolas vienen más rápidas, eso hace que cuando juego con los compañeros de silla, me sea más fácil.

¿Ves al pádel adaptado como juego olímpico?

Bueno mi deseo sería poder verlo, pero de momento esperemos que sea el de a pie y en un futuro bastante lejano nos llegue a nosotros. Yo lo veo por buen camino y es un deporte que no nos va a defraudar.

Sil González

Mónpádel



**PRINTDIGITAL
TEXTIL**

regla 8. el resto o devolución de saque

a) El jugador que resta deberá esperar a que la pelota bote dentro de su recuadro de recepción de saque y golpearla antes de que bote en el suelo por segunda vez.

b) La pareja que recibe el saque en el primer juego de cada set decidirá cuál de sus dos integrantes comenzará a restar, y dicho jugador continuará recibiendo el primer servicio de cada juego hasta la terminación del set. Cada jugador recibirá durante el juego alternativamente el saque y una vez que el orden haya sido decidido, no podrá ser alterado durante ese set o tie-break pero sí lo podrá hacer al principio de un nuevo set. Si durante un juego o tie-break, el orden de resto es alterado por la pareja que devuelve el servicio, deberá continuarse de esta forma hasta el final del juego o tie-break en el que se ha producido la equivocación. En los juegos siguientes de aquel set, la pareja adoptará la colocación escogida al iniciar el mismo.

c) Si el jugador que resta o a su compañero les golpeará la pelota o la tocarán con la pala antes de que hubiera botado, se considerará tanto del jugador al servicio

regla 9. repetición del saque o “let” y “net” de servicio

El servicio será “net” si:

a) La pelota toca la red o los postes que la sujetan y luego cae en el área de servicio del restador siempre y cuando no toque la malla metálica antes del segundo bote.

b) La pelota después de tocar la red o los postes (si estos están dentro del área de juego) golpea a cualquier oponente o artículo que porten o lleven puesto.

El servicio se repetirá (let) si:

a) Se efectúa cuando el restador no está preparado (Regla 6k).

Si el “let” se produce en el primer servicio se repetirá el punto completo, por lo tanto el servidor tendrá derecho a dos (2) servicios. Si el “net” o “let” se producen en el segundo servicio sólo se repetirá el segundo servicio.

regla 10. repetición de un punto o “let”

Un punto en disputa es “let” si:

a) La pelota se rompe durante el juego.

b) Cualquier elemento extraño al partido que se está jugando invade el espacio de la pista.

c) En general, cualquier interrupción del juego debida a situaciones imprevistas y ajenas a los jugadores.

El jugador que durante el juego considere que se ha producido una de las situaciones que el reglamento califica como “let”, deberá hacerlo saber de inmediato al Juez Árbitro y no dejar que el punto en disputa continúe. Si lo permitiera perderá el derecho a hacerlo posteriormente.

Efectuada la petición de “let” le corresponde al Árbitro decidir si es procedente, si no lo fuese el peticionario perdería el punto

regla 11. interferencia

Se considera interferencia cuando un jugador comete una acción, yasea deliberada o involuntaria, que moleste a su contrincante para la ejecución de un golpe. El Árbitro, en el primer caso, “interferencia voluntaria”, concederá el tanto al contrincante y en el segundo caso, “interferencia involuntaria”, ordenará la repetición del punto (“let”).

regla 12. pelota en juego

La pelota será golpeada alternativamente por cada una de las parejas. La pelota estará en juego desde el momento en que se efectúe un servicio válido hasta que se cante “let” o el tanto quede decidido.



PRESENTAMOS
NUEVA
COLECCIÓN
LIONPADEL
2019

RENUEVA TU PALA!

#LION2019MP

Código promocional para la web oficial de Lionpadel

www.lionpadel.com

Válido hasta el 28 de Febrero de 2019

Si la pelota en juego golpea cualquiera de los elementos de la pista después de haber botado sobre el suelo del campo que corresponda, permanecerá en juego y deberá ser devuelta antes de que bote en el suelo por segunda vez.

Se consideran elementos de la pista a las caras internas de las paredes, la malla metálica que cierra la pista, el suelo, la red y los postes de la red. El bastidor que enmarca las mallas electrosoldadas se considera a todos los efectos como malla metálica.

regla 13. punto perdido

Una pareja perderá el tanto:

a) Si un jugador de la pareja, su pala o cualquier objeto que lleve consigo, toca alguna parte de la red, incluidos los postes, o el terreno de la parte del campo contrario, incluida la malla metálica, mientras la pelota esté en juego.

1. Juego autorizado fuera de la pista. A partir de los 0,92 metros, y sólo en el caso de que esté autorizado el juego fuera de la pista, el poste vertical medianero entre puertas se considera zona neutral para los cuatro jugadores, pudiendo estos tocarlo o agarrarse a él.

b) Si la pelota bota por segunda vez antes de ser devuelta.

c) Cuando la pelota, después de botar en el campo propio correctamente, salga por encima de los límites superiores (perímetro exterior) de la pista (fondo y lateral) o por la puerta.

1. Juego autorizado fuera de la pista. Cuando la pelota, después de botar en el campo propio correctamente, salga por encima de la pared del fondo de la pista. Si saliera por encima de la pared lateral o por la puerta se pierde el tanto cuando bote en el suelo por segunda vez o toque un elemento externo ajeno a la pista.

d) Si devuelve la pelota antes de que ésta haya sobrepasado la red.

e) Si un jugador devuelve la pelota, bien directamente o golpeando primero en las paredes de su campo de tal forma que, sin botar previamente, golpee cualquiera de las paredes del campo contrario, la malla metálica o algún objeto ajeno a la pista que no esté situado sobre el suelo del campo contrario.

f) Si un jugador devuelve la pelota, bien directamente o golpeando primero en las paredes de su campo de tal forma que pegue en la red o en sus postes y después, directamente en cualquiera de las paredes del campo contrario, o en la malla metálica o en algún objeto ajeno a la pista que no esté situado sobre el suelo del campo contrario.

g) Si un jugador golpea dos veces seguidas la pelota (doble toque).

h) Si después de golpear la pelota uno de los miembros de la pareja ésta toca al propio jugador, a su compañero o a cualquier objeto que lleven consigo.

i) Si la pelota impacta en cualquiera de los componentes de la pareja o de su equipación, excepto la pala, después de haber sido golpeada por uno de los jugadores contrarios.

j) Si un jugador golpea la pelota y esta toca alguna de las mallas metálicas o terreno de su propio campo o en algún objeto ajeno a la pista que este situado sobre el suelo del campo propio.

k) Si toca la pelota, lanzando contra ella la pala.

l) Si salta por encima de la red mientras el punto está en juego.

m) Al devolver la pelota sólo un jugador podrá golpearla. Si ambos jugadores de la pareja, ya sea simultáneamente o consecutivamente golpean la pelota, perderán el punto.

NOTA: No se considera doble toque cuando dos jugadores intentan golpear la pelota simultáneamente pero sólo uno la golpea y el otro golpea la pala de su compañero

n) Si el jugador que golpea la pelota dentro de la pista lo hace con uno o los dos pies o cualquier parte de su cuerpo fuera del terreno de juego, salvo que esté autorizado el Juego fuera de la pista. o) El jugador comete falta en su segundo saque.



Sara Pujals



Sara Pujals

Número 30 Ránking WPT Femenino 2018 y entrenadora de pádel

Nombre : Sara Pujals Pérez
Lugar de nacimiento : Berga, 1988
Altura : 1,61mts
Pareja de juego : Ana Fernández de Ossó
Posición de juego : Drive

No dudó en acudir a nuestra llamada y nos brindó una entrevista llena de matices, alegría y sueños. Una luchadora nata, que disfruta de este deporte de una manera especial, como jugadora y como entrenadora. Tiene muy claro lo que persigue y seguro que lo conseguirá, su trabajo es la constancia.

¿Quien es Sara Pujals?

Empiezas fuerte, eh!, pues es una chica con mucha ilusión y con ganas de disfrutar del deporte del Pádel, de conseguir retos personales, ya no llegar a simples marcas de torneos, que es muy difícil, pero sí crecer como persona en este deporte.

¿Por qué el pádel y no otro deporte?

Yo empecé jugando al tenis, cuando me retiré estuve 6 años jugando a fútbol, para mi es el deporte que llevo dentro.

Un día en el Club Tenis Manresa, una chica me pidió jugar un partido, no se me daba mal, pero perdía siempre! En otra ocasión, una jugadora, Eva Gayoso (campeona de Catalunya) me vio; se había separado de Lucia Sanz y me invitó a jugar con ella. La primera vez que entrené con Eva, yo no tocaba ni la pared del fondo y justo después del entrenamiento, Eva le preguntó a Pablo Aymà; ¿qué tal? Y él le contestó: - hombre, en seis meses creo que lo hará mejor! Eva, quiso apostar por mi y fui dejando el futbol y dedicándole todo mi tiempo al pádel, que me encanta!

¿Renuncias a otras cosas por el pádel?

No, la verdad que no, igual dejas un poco la vida social, dependiendo del momento

¿Sigues una rutina de entrenamiento o dieta específica?

Si, cada día hago hora y media de físico y hora y media de pádel. También tengo una nutricionista y la necesito ya que se me va la cabeza un poco con la comida, soy muy glotona. Subir de nivel hace que mi cuerpo me exija más y me hace sentir más fuerte y no perder la energía. La verdad que lo noto mucho.

¿Compaginas el pádel con un trabajo?

Si, soy entrenadora del Tot Padel Bages Club los mediodías y tardes. Soy una privilegiada y dedico todo mi tiempo a lo que me gusta.

¿Que esperas del pádel?

Espero que siga aportándome como crecimiento personal ya que internamente vives muchas cosas, emociones, frustraciones y alegrías. Conoces a gente espectacular y espero disfrutar, hacer deporte, competir que es lo que yo necesito. No espero más. Para mi todo esto ya es muy grande. Si llegar ser numero 1, será por el trabajo y esfuerzo, pero no es mi objetivo. Me planteo objetivos más cortos, yo quería llegar a 4º y el año pasado llegué, no puedo plantearme hacer semifinales si aún no he repetido jugar 4º. Mi trabajo del día a día, ya es mucho.

Un consejo para las nuevas generaciones.

Paciencia, constancia, trabajo y humildad. Mucha humildad. Sobre todo lo que más me preocupa como entrenadora, son los padres. Fui una vez a un torneo y los padres estaban pegados a la valla, eso es peligroso. Veo a los jóvenes de ahora que se cansan muy rápido y la constancia y el trabajo duro, cuesta mucho. Puedes ganarlo todo de pequeño, llegar a mayor y que venga un chico ex tenista y sea mejor que tu. No hay más.

¿Que crees básico que debe tener un jugador?

Muy trabajador, constante y muy humilde. Para mi un ejemplo son, Lima, Bela, Marrero. Con Marrero tengo la gran suerte de verla cada día y es increíble, no falta a ningún entrenamiento físico ni de pádel, siempre esta al 100%. He ido con ella a la selección Catalana, ir ganando 6-2, 5-1 y tirarse por una bola y dices: - a ver... no hace falta! se esfuerza al máximo y por eso son de los mejor. Para mi Marro ha estado un descubrimiento como persona.

Sara Pujals

Número 30 Ránking WPT Femenino 2018 y entrenadora de pádel

¿Como escogéis a la compañera que se complementa mejor con tu juego?

Al final no puedes llegar a escoger mucho, si fuese Majo o Marrero, podría. En mi nivel haces una llamada y te puede decir que si o no y a partir de ahí, puedes comenzar a trabajar como equipo e intentar acoplarte al máximo. Por ejemplo, el año pasado tuve la gran suerte de encontrarme con Juan Alday y tuve a Alix y yo aún no tenía claro con quien jugaría y fue muy bien. Alix es muy trabajadora, con Juan a día de hoy, es el mejor entrenador que he tenido, porque nos hemos entendido a la perfección. Aunque quiero destacar el gran trabajo como entrenador de David Quintín.

¿Estas contenta con lo que estas haciendo?

Mucho, estoy muy orgullosa de mi misma. Creo que lo estoy dando todo, estoy haciendo lo que me gusta. Como el pádel me ha cogido con edad madura, estoy orgullosa con lo que estoy consiguiendo.

Háblanos de la experiencia en el WPT de Murcia.

Ostras, muy bonita la experiencia, el primer partido lo teníamos duro, con Raquel Segura y Nuria Rovira, un primer partido en ese nivel, siempre cuesta, son durísimos, pero lo supimos sacar adelante. El saber que habían caído las numero 8, se nos abrió una esperanza y vimos que podíamos tener una posibilidad. Estuvimos trabajando muy bien el día antes a nivel psicológico y con Juan en la banqueta para nosotras nos lo pone muy fácil. Alix jugó muy tranquila y con ilusión y esfuerzo al final creímos. Aquel día me sentí la mujer más feliz del mundo y sintiendo la fuerza que nos daba Juan.

Sil González

Mónpádel

PERSONAL

Hobbies

Probar restaurantes japoneses, leer y ver series

Una cualidad y un defecto

Una cualidad: la constancia
Un defecto: Muy exigente

Mar o Montaña

Mar

Un libro

Un mundo sin fin

Una película

El diario de Noa

La última vez que has llorado de alegría

Al llegar a 1/4 en el WPT de Murcia

Un lugar para vivir

Cerca del mar

Una palabra que te defina

Perseverancia

Si te dieran 3 deseos, ¿qué elegirías?

Salud para mí y los míos, llegar a poder jugar una final del WPT y ser feliz.

Un sueño

Jugar una final del WPT

Como te gustaría que te recordasen

Con una sonrisa.



SLAM CLUB newsletter

El mes pasado os contábamos el origen del pádel, y ahora queremos profundizar sobre cómo y cuando llegó a casa.

El pádel llega a Cataluña en 1984 y se construyen las primeras pistas en el Prat de Llobregat, Barcelona y Hospitalet.

El éxito que tuvo el pádel animó a otros clubes como el Real Club de Polo, el Real Club de Tenis Barcelona y el Can Mèlich Club de Sant Just Desvern a habilitar espacios para los practicantes de este deporte, que ganaba adeptos día a día.

A raíz de esto, en 1990 se constituye la Asociación Catalana de Pádel, que ese mismo año expidió las primeras licencias de jugador y organizó el primer Campeonato de Cataluña. El crecimiento de este deporte hizo que en 1998 se iniciaran los trámites para convertir la Asociación Catalana de Pádel en la Federación Catalana.

Poco después, la Secretaría General del Deporte reconocía oficialmente la Federación Catalana de Pádel, y Ivan Correa se convertía en el primer presidente de la Federación.

Cuando llegó el reconocimiento oficial en 2004, el pádel ya era un deporte consolidado en Cataluña, con 2.200 licencias y una treintena de clubes afiliados a la federación.

El nacimiento del circuito profesional Pádel Pro Tour (PPT) en 2005 propició poder ver compitiendo en Barcelona los mejores jugadores profesionales del mundo. Cataluña se ha convertido sin duda en la primera potencia padelística de España, como lo demuestra el hecho de que entre los años 2006-2012 la selección masculina catalana ha ganado cinco de los siete Campeonatos de España por selecciones autonómicas absolutas que se han disputado.

Actualmente, la Federación cuenta con más de 10.000 licencias federativas y 158 clubes afiliados, cifras ambas en crecimiento, especialmente en los núcleos urbanos cercanos a Barcelona, Tarragona, Lleida y Girona, en una clara muestra de que el pádel ha arraigado totalmente en Cataluña y es actualmente uno de los deportes con más practicantes y federados.

Y ya sabes que de entre toda la oferta, las pistas para jugar con las mejores vistas de Cataluña las encuentras al Slam Club!



WORLD PADEL TOUR

WORLD PADEL TOUR 2019

MASTER

MARBELLA
19-24 Marzo



OPEN

LOGROÑO
9-14 Abril



OPEN

ALICANTE
23-28 Abril



OPEN

VIGO
7-12 Mayo



OPEN

JAÉN
21-26 Mayo



worldpadeltour.com



MARCELA FERRARI
PADEL



ESTRENAMOS WEB

WWW.MFERRARIPADEL.COM



MARCELA FERRARI PADEL
c/ Pintor Ribalta 2-8 (08028 Barcelona)
Tel. 934 486 350 | school@mferrariipadel.com



ARKOSPORTS

FOTOGRAFÍA Y VIDEO
DEPORTIVO PROFESIONAL



@arkosports



@fernando_belasteguin



@nela.brito



@raulitomarcos



@aranzaosorou

@josegdiestro



@pablolima_oficial



@telmacester
@onoff_wellness

WORLD CHAMPION 18 JUNIOR WAKESKATE

