

món ^{GIRONA} PÀDEL

REVISTA GRATUÏTA PER A CLUBS DE PÀDEL

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



DEIXA'M
AL CLUB
NO M'EMPORTIS A CASA



CIRCUITO GAES '19 PADEL AMATEUR

CALENDARIO CIRCUITO GAES 2019 CIRCUITO BAIX LLOBREGAT



PATROCINADOR OFICIAL

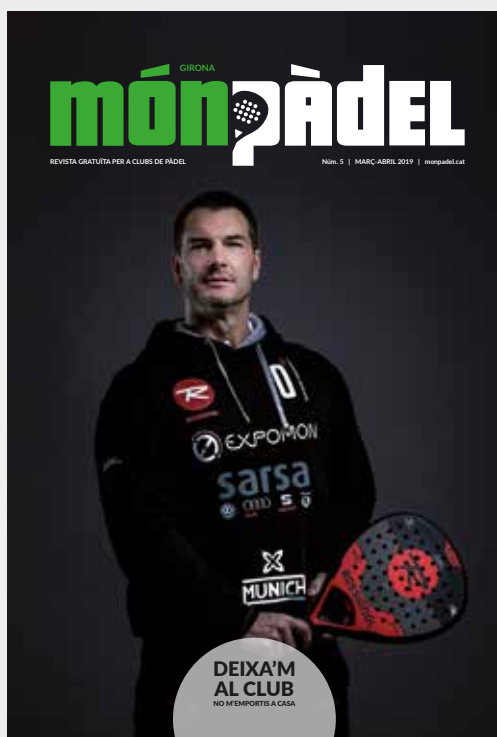
PATROCINADOR PRINCIPAL

PATROCINADORES



COLABORADORES





Núm. 5 | MARÇ-ABRIL 2019

Direcció i Edició

Esteve Pintó
Cristóbal García

Disseny

patitus.com

Publicitat

Sílvia González

Fotografia de portada

ARKO SPORTS

Fotografia

ARKO SPORTS, pulpopadel.com
y padelfotos

Impressió

printdigital.cat

601 630 420
info@monpadel.cat
monpadel.cat

Segueix-nos



índex

l'entrevista

Pablo Aymà 4

preparació física

La suplementació 9

salut al pàdel

Condromalàcia 13

pàdel en cadira de rodes

Edorta del Anta 15

reglament

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

tie-break

Sara Pujals 23

world padel tour

Calendari 27

Dipòsit Legal : B 24708-2018

Queda prohibida la reproducció total o parcial d'aquesta publicació, per qualsevol mitjà o procediment, sense comptar amb l'autorització prèvia, expressa i per escrit de MónPàdel. Tota forma d'utilització com no autoritzada serà perseguida amb el que estableix la Llei europea de Drets d'autor. Els Articles, així com el contingut, super estil i els opinions expressades en ells, són responsabilitat dels autors i no reflecteixen l'opinió de MónPàdel.



Pablo Aymà



Pablo Aymà

coach i entrenador de pàdel



Nom : Pablo Aymà

Lloc de naixament : Buenos Aires Capital, 1974

Alçada : 1,82cm

Aquest cop tenim l'honor de poder entrevistar a tot un referent en el món del pàdel des de fa anys. Un gran comunicador i excel·lent conversador. Pablo ha sabut portar els seus coneixements del pàdel una mica més enllà i incorporar el coaching i la psicologia de forma professional a aquest esport.

Havent estat entre els 30 millors jugadors del món, què et va motivar a deixar-ho per dedicar-te a l'ensenyament?

Quan vaig començar a jugar al circuit professional a Argentina, el pàdel allí hi havia fet un boom, però després va començar el moment de declivi i em va obligar a haver de decidir si seguir jugant o no. Jo estava estudiant ciències polítiques i havia de conciliar la universitat amb el pàdel i va sortir una oportunitat molt interessant per anar al Brasil com a director comercial de la marca de pàdel Varlion, i aprofitant que en aquest moment Brasil era un mercat verge, vaig fer una bogeria i em vaig dir de provar-lo un any i veure què passava. Llavors va ser quan vaig decidir sortir de l'Argentina i anar-me'n al Brasil, on vaig descobrir la meva vocació per l'ensenyament.

Com neix la idea de crear una acadèmia?

La idea la vaig tenir durant moltíssims anys, em vaig adonar que la docència era el meu quan jo estava competint i també feia classes, tenia llistes d'espera per ensenyar i vaig veure que jugar m'agradava, però fer classes m'omplia i també m'agradava moltíssim. Ja amb 18 anys sabia que el meu món anava a estar relacionat amb la docència i amb la idea de crear una acadèmia.

Què creus que ha de tenir un entrenador?

Dono molts cursos per a monitors i el que sempre els dic és que els deu agradar, han de tenir passió pel que fan, sinó sempre estaran mirant el rellotge, esperant finalitzar l'entrenament i al final no ho gaudeixen. La millor manera de viure és fent el que t'agrada, si tens passió per la teva feina ho vas fer bé, et vas implicar i la gent estarà contenta

Què pot aportar el coaching en l'entrenament professional?

El coaching ja està aportant molt i pot aportar més. A l'acadèmia tinc al meu staff un psicòleg esportiu, Álvaro González. És qui porta l'entrenament mental de diversos jugadors de competició. Per la meua banda, també he realitzat molts cursos de coaching i psicologia esportiva, ja que és un tema que m'apassiona. Saber utilitzar les eines del coaching pot aportar-te molt.

T'ofereix un enfocament diferent i poderós que accelera i millora el procés d'aprenentatge. Antigament existia la figura del mentor, que et ensenyava el que no sabies i, actualment, es treu el potencial de la gent estudiàndoles i fent-los preguntes. Només amb això ja s'estableix un altre tipus de comunicació, donant i rebent feedback, on tots aprenem. Quan realitzo els cursos o entrenament a jugadors, jo mateix segueixo aprenent.

Per què creus que el pàdel triomfa i experimenta aquest augment any rere any?

El pàdel triomfa perquè va néixer per triomfar, és fàcil, divertit, com a negoci és rendible i actualment està enganxant a mitjans de televisió. Té tots els ingredients per ser un gran esport.

Com està la salut del pàdel fora d'Espanya? Que països ho estan implementant?

Crec que està creixent molt ràpid, a l'Acadèmia han vingut a formar-alumnes des d'Itàlia, Suècia, Holanda i França, entre d'altres. En països com Suècia, d'haver 2-3 pistes, actualment hi ha 300. A Itàlia també està creixent molt. En uns 5 o 6 anys, es veurà un boom fora d'Espanya.

T'atreveixes a augurar un futur d'aquest món?

Tal com deia abans, en màxim 6 anys, veurem un creixement important. Cal veure el tema federatiu, és molt important que hi hagi ordre en la gestió i el creixement del pàdel a nivell internacional i també que les marques i empreses que donen suport al pàdel aconseguixin els beneficis econòmics esperats. WPT està realitzant una bona campanya fora d'Espanya i en breus veurem aquest enlairament. Un consell per a les generacions que estan naixent, és que estudiïn anglès, que serà bàsic per poder créixer professionalment en el pàdel fora d'Espanya o Argentina.

Què opines de la nostra iniciativa de la revista que arriba a tots els clubs de Catalunya?

Per fi, ja era hora. Jo em considero molt jove, però tinc els meus anysets i sóc dels que els agrada llegir



ACADEMIA
PABLO AYMA
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 i entrenador de pàdel

en paper, no m'agraden molt els accessoris digitals per llegir una entrevista o un llibre, m'agrada subratllar les pàgines i poder guardar-me la revista física. Estic content de la feina que esteu fent tan bé.

¿El pàdel a nivell general i institucional, Creus que hauria de millorar?

Quan el pàdel creix a nivell institucional, tant les organitzacions federatives com les empreses que estan dins d'aquest mercat haurien de treballar colze amb colze. Una bona coordinació és essencial. Les federacions i empreses haurien de tenir objectius comuns en benefici del pàdel. Hi ha hagut guerres, han nascut molts tornejos i circuits nous pel fet que no han hagut acords entre federacions i empreses, i això pot posar a jugadors, clubs, marques i entitats organitzadores d'esdeveniments en situacions molt incòmodes i en general desestabilitza el creixement sostenible del pàdel.

Com són les teves relacions amb el costat oficial del pàdel?

Fa 10 anys, quan es va crear la 1a federació de pàdel Catalana, vaig estar 2 anys com a vocal i em va anar molt bé per saber com funciona i veure el gran treball que hi ha dins. La Federació Catalana ho ha fet molt bé, ja que hi ha un circuit molt sòlid, tot i que encara hi ha molt per fer. Entre federacions hauria d'haver unió i compromisos mutus que garanteixin el bon creixement d'aquest esport.

Sents que aquestes on vols estar o tens en ment altres objectius?

Sóc molt feliç any rere any amb el que vaig aconseguint i aprenent, estic orgullós de la feina feta i intento sempre viure i centrar-me en el present, tenint les mires i els objectius del futur clars per saber cap a on vull seguir anant.

Què llegat t'agradaria deixar?

Els valors de l'esport, la disciplina, el compromís, la superació i el treball d'equip, entre d'altres. M'agradaria transmetre a tots els jugadors i entrenadors la gran motivació, passió i alegria que té el poder dedicar-te al que t'agrada. Aquest missatge és el que m'agradaria deixar com a llegat.

Com a anècdota, m'ha passat en diverses ocasions entrenar al chichos / es amb 10-12 anys d'edat i passats els anys veure com es fan adults, alguns aconseguint grans èxits padelisticos i altres que han deixat de jugar, però quan els veig o veig als seus pares, em comenten i agraeixen tot el que han après a l'acadèmia, perquè els ha servit per a la vida.

Sil González

Mónpàdel

PERSONAL

Hobbies

Esports com córrer i la música, toco el piano i guitarra

Una qualitat i un defecte

Una qualitat : creatiu

Un defecte : impulsiu

Mar o Muntanya

Mar a l'estiu i muntanya per a refugiar-me

Un llibre

M'agraden tots els de Gabriel García Márquez

Una pel·lícula

Bohemian Rhapsody

Última vegada que has plorat d'alegria

Sóc molt emocional, moltes vegades

Un lloc per viure

Barcelona

Una paraula que et defineixi

Lluitador

Si et donessin 3 desitjos, quins triaries?

Salut, seguir tenint a prop als que vull, el pàdel em doni més alegries

Un somni

La possibilitat de crear una acadèmia per als millors jugadors que no tinguin recursos. Una mena de Masia d'alt rendiment amb beques i / o subvencions.

Com t'agradaria que et recordessin

Com una persona que ho va donar tot





La suplementació

La suplementació

Avui dia tots els esportistes professionals es suplementen amb la finalitat de millorar el rendiment, ja que el desgast muscular i articular per les hores d'entrenament acumulades és molt elevat i és molt complicat cobrir les necessitats nutricionals amb només menjar sòlida. Ara bé la mateixa paraula ho deixa clar "SUPLEMENTACIÓ", suplementa, no substitueix. Per a mi això és bàsic entendre-ho, moltes vegades no tenim temps per preparar un dinar i la nostra elecció és un batut de proteïnes ràpid, en alguna ocasió ens pot ajudar a sortir del pas però la meva recomanació és no fer servir és hàbit.

Quan prendre suplementació

El millor moment per prendre suplementació és al matí ja que el cos està en estat de dejuni i és més receptiu a assimilar els nutrients i just després d'entrenar per ajudar a una bona recuperació a causa del desgast muscular.

Suplementació i productes n'hi ha molts, proteïna, carbohidrats, aminoàcids, creatina, recuperadors, pre-entrenaments, cremadors, etc ... però sota el meu punt de vista només hi ha dos o tres veritablement indispensables per al nostre esport que són la proteïna, els BCAA i complex vitamínic i mineral.

PROTEÏNA

És la gran protagonista a l'hora de reparar les fibres musculars, quan s'entrena o es competeix el múscul es fa malbé i es trenquen fibres musculars, la proteïna és l'encarregada de reparar aquestes fibres i construir nou teixit muscular, recordar que la finestra anabòlica muscular dura 45 minuts després de l'entrenament, així que cal aportar proteïna abans d'aquests 45 minuts.

AMINOÀCIDS RAMIFICATS O BCAA

La proteïna quan es descompon per ser absorbida pel nostre organisme ho fa en forma d'aminoàcid i hi ha alguns molt importants que el nostre cos no pot crear per si sol i els hem d'aportar des del menjar exterior i són difícils de trobar, per això una aportació de BCAA concret ens ajuda a reparar el teixit muscular fàcilment, entre els aminoàcids ramificats es troben la Leucina, la Isoleucina i la Valina que s'encarreguen de crear teixit.

COMPLEMENT VITAMÍNIC I MINERAL

Per acabar no aquesta de mes prendre un complex vitamínic general que ajuda assimilar millor els aliments i algun suplement concretament com pot ser el col·lagen que ens pot ajudar a nivell articular.

XAVI PELEGRÍ DURAN

Preparador físic, entrenador personal
i dietista esportiu

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

Condromalàcia

Avui us parlarem la condromalàcia i la condropatia rotuliana. Un dolor força habitual en les pistes de pàdel degut a la posició flexionada i als canvis de direcció i velocitats constants. És un dolor a la cara anterior del genoll, normalment la sensació és que s'ubica darrere la ròtula, i no es pot identificar un lloc en concret. Fent un test de pressió sobre la ròtula acostuma a donar molta molèstia.

La diferència entre condromalàcia i condropatia recau en la estructura del cartílag. La condromalàcia és el reblaniment del cartílag i la condropatia és la lesió estructural d'aquest que varia segons el grau d'afectació.

El gran problema del cartílag és que no es pot regenerar, no té reg sanguini, per tant no hi arriba sang, que és el que ens ajuda a regenerar-nos, el que fa aquesta lesió molt complicada de curar. El primer que hem de fer és un bon diagnòstic amb el metge, el més recomanable és una resonància magnètica per veure l'abast de la lesió, a vegades molt difícil de valorar, i un cop sabem què hi tenim hem de veure què ens ha dut fins a aquest punt. Hi pot haver varis factors com el sobrepès, algun traumatisme, sinovitis perllongada, pronació excessiva del peu, ròtula alta... El més probable serà una mala alineació del genoll, sovint generada per una debilitat de força de certs músculs i excés de tensió d'uns altres provocant un excés de fregament de la ròtula contra el fèmur, afectant al cartílag que es troba al mig.

A nivell de fisioteràpia el tractament va enfocat a disminuir la inflamació de la zona afectada si es donés el cas, per exemple amb INDIBA que ens pot ajudar a restablir els paràmetres normals dels teixits que envolten la zona afectada. També amb la tècnica de fibròlisis diacutània podem relaxar els músculs més tensos així com també amb punció seca si s'escau. Si fa molt temps que patim aquesta dolència també podria ser molt indicada la Neuro-modulació Percutània (NMP) per tal de millorar la sensació dolorosa que pot donar un nervi afectat i sensibilitzat.

El que més ha de prevaler en el tractament és millorar la mobilitat i l'alineació del genoll, per tal de evitar recaigudes i millorar la funcionalitat d'aquest. Per tant en aquest tipus de lesions és indispensable el treball de gimnàs, on el fisioterapeuta o readaptador utilitzarà tots els mètodes per reforçar el quàdriceps, sobretot el vast intern, així com també el gluti mig, que és un múscul molt important en l'estabilitat del genoll. També ens preocuparem de tots els músculs que podem afectar genoll, com els isquiotibials que si estan molt escurçats poden donar-nos mes tensió a la zona anterior de genoll, o la fàscia lata que per falta de força pot deixar caure el genoll cap a l'interior afectant així la flexió d'aquest durant el moviment. També poden ser importants els adductors que sovint estan molt carregats amb alguna contractura que augmentaran

la tensió a la vora interna del genoll. Tot això s'ha de valorar en la primera visita així com revalorar en les en les visites següents.

És molt important fer un tractament atractiu pel pacient, ja que és una lesió de llarga durada, i amb grans possibilitats de recaiguda si no fem bé les coses. És important que controlem la càrrega, evitem l'impacte a l'inici i l'anem augmentant en funció de les sensacions, així com aclarir al pacient què és millor que no faci de moment, ja anirem introduint càrrega progressivament i augmentant la complexitat dels exercicis.

També el CORE hi té un paper molt important, com més actiu i més efectiu sigui el nostre treball menys càrrega recaurà sobre el tren inferior, facilitant així el moviment més ràpid de les nostres cames i amb menys càrrega sobre els nostres genolls.

Un cop tinguem el genoll sense dolor, amb una càrrega considerable passarem a una fase més específica de pàdel, començant a imitar moviments del joc, augmentant la durada de les contraccions i la dificultat dels moviments, intentant entrenar diferents dificultats que se'ns puguin presentar durant el nostre partit de pàdel.

No hi ha un temps recomanable de parar de jugar, és mes, si és possible, no s'ha de parar de jugar a pàdel, simplement fent el entreno de força corresponent i evitant la sobreexposició al risc, es pot millorar i molt. Tot aquest control de càrrega te l'hauria de controlar el teu fisioterapeuta o readaptador/preparador físic.

A Actyum Salut cada vegada són mes els esportistes que ens confien la seva salut, des del tractament de fisioteràpia fins a l'entrenament de força adaptat a les seves necessitats, no només els professionals són candidats a aquest entrenament, comença a millorar i a deixar de patir molèsties.

Marc Caballé

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



Edorta de Anta

Edorta de Anta

Campió d'Espanya de Pàdel en cadira de rodes 2018



Nom : Edorta de Anta Lecuona
Lloc de naixement : San Sebastiá, 1971
Parella de joc : Christopher Treviño
Posició de joc : Drive

Aquest basc no deixa ningú indiferent. Per la seva manera tan espectacular d'afrontar la vida, amb la broma sempre per bandera. La seva senzillesa sorprèn i la seva humilitat encara més. És tot cor dins i fora de la pista i brutal jugant al pàdel. Gent com Edorta et fa creure en les persones. Eskerrik asko, Edorta !!!!

La discapacitat que tens és de naixement?

No, la meua lesió és deguda a un accident a la construcció, fa 12 anys. Va haver-hi una fallada en una grua i em van caure 300 quilos damunt de xapa d'encofrar. Estic aquí, com se sol dir, per un pèl. Em va enxampar amb un nen de dos mesos i una nena de dos anys.

Ets campió d'Espanya en cadira, però ja véns de ser remer olímpic, i aquest canvi?

Sí, va ser una etapa en què recentment va començar la meua vida en cadira de rodes, és el que em va oferir la Federació Basca i m'aportava unes condicions físiques molt bones. El canvi va ser en descobrir el pàdel en un clínic amb Belaseguin, aquí va començar tot el meu enganxament al pàdel en cadira.

Des de quan jugues a pàdel?

Del clínic fa uns deu anys, però a dedicar-me de ple fa set anys.

Et va costar adaptar-te a jugar a pàdel en cadira?

No, ja havia jugat a frontó, dominava el tema de la pala i amb cadira em vaig adaptar ràpidament al joc.

Qué et té enganxat al pàdel?

El fet d'entrenar cada dia, em fa tenir una obligació i un xut psicològic impressionant. Juntament amb la satisfacció de la gent que estic coneixent en aquest món i sobretot, que ens valora molt com a jugadors.

Just fa 3 anys, el WPT, ens va convidar als millors d'Espanya a anar a Dubai i ja et pots imaginar, quina satisfacció més gran.

El teu millor cop? I el més feble?

Com a jugador crec que el millor que tinc és la defensa, el meu millor cop és manar les boles tallades i amb efectes. Com a feble, en les boles altes ja em comença a doldre l'espatlla quan les colpejo.

El tipus de pala és important?

Sí que ho és, un s'ha de sentir a gust amb ella i avui dia hi ha moltes marques i molt diferents. Jo he trobat la meua amb 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

Campió d'Espanya de Pàdel en cadira de rodes 2018

Practiques algun tipus d'entrenament per a controlar els reflexos?

Entreno amb David del Nido i ell em tira boles ràpides i jugant amb gent a peu les boles vénen més ràpides, això fa que quan joc amb els companys de cadira, em sigui més fàcil.

Veus al pàdel adaptat com a joc olímpic?

El meu desig seria poder veure-ho, però de moment esperem que ho sigui el de peu i en un futur bastant llunyà ens arribi a nosaltres. Jo ho veig per el bon camí i és un esport que no ens defraudarà.

Sil González

Mónpàdel



**PRINTDIGITAL
TEXTIL**

regla 8. el resto o devolució de servei

a) El jugador que resta haurà d'esperar que la pilota boti dins del seu requadre de recepció de servei i colpejar-la abans que boti a terra per segona vegada.

b) La parella que rep el servei en el primer joc de cada set decidirà quin dels seus dos integrants començarà a restar, i aquest jugador continuarà rebent el primer servei de cada joc fins a la terminació del set. Cada jugador rebrà durant el joc alternativament el servei i un cop que l'ordre hagi estat decidit, no podrà ser alterat durant aquest set o joc decisiu però sí que ho podrà fer al principi d'un nou set. Si durant un joc o joc decisiu, l'ordre de resta és alterat per la parella que retorna el servei, s'haurà de continuar d'aquesta manera fins al final del joc o joc decisiu en què s'ha produït l'equivocació. En els jocs següents d'aquell set, la parella adoptarà la col·locació escollida a l'iniciar el mateix.

c) Si al jugador que resta o al seu company els colpegés la pilota o la toquessin amb la pala abans que hi hagués botat, es considerarà tant del jugador al servei

regla 9. repetició de la sacada o "let" i "net" de servei

El servei serà "net" si:

a) La pilota toca la xarxa o els pals que la subjecten i després cau a l'àrea de servei del restador sempre que no toqui la malla metàl·lica abans del segon bot.

b) La pilota després de tocar la xarxa o els pals (si són dins l'àrea de joc) copeja a qualsevol oponent o article que portin o portin posat.

El servei es repetirà (let) si:

a) S'efectua quan el restador no està preparat (Regla 6k).

Si el "let" es produeix en el primer servei es repetirà el punt complet, per tant el servidor tindrà dret a dues (2) serveis. Si el "net" o "let" es produeixen en el segon servei només es repetirà el segon servei.

regla 10. repetició d'un punt o "let"

Un punt en disputa és "let" si:

a) La pilota es trenca durant el joc.

b) Qualsevol element estrany al partit que s'està jugant envaeix l'espai de la pista.

c) En general, qualsevol interrupció del joc deguda a situacions imprevistes i alienes als jugadors.

El jugador que durant el joc consideri que s'ha produït una de les situacions que el reglament qualifica com "let", ho ha de fer saber immediatament al jutge àrbitre i no deixar que el punt en disputa continuï. Si ho permetés perdria el dret a fer-ho posteriorment.

Efectuada la petició de "let" li correspon a l'àrbitre decidir si és procedent, si no ho fos el peticionari perdria el punt

regla 11. interferència

Es considera interferència quan un jugador comet una acció, yasea deliberada o involuntària, que molesti al seu contrincant per a l'execució d'un cop. El àrbitre, en el primer cas, "interferència voluntària", concedirà el punt al contrincant i en el segon cas, "interferència involuntària", ha d'ordenar la repetició del punt ("let") ..

regla 12. pilota en joc

La pilota serà colpejada alternativament per cadascuna de les parelles. La pilota estarà en joc des del moment en què s'efectuï un servei vàlid fins que es canti "let" o el punt quedi decidit.



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 pilota en joc colpeja qualsevol dels elements de la pista després d'haver botat sobre el sòl del camp que correspongui, romandrà en joc i s'haurà de tornar abans que boti a terra per segona vegada.

Es consideren elements de la pista a les cares internes de les parets, la malla metàl·lica que tanca la pista, el sòl, la xarxa i els pals de la xarxa. El bastidor que emmarca les malles electrosoldades es considera a tots els efectes com malla metàl·lica.

regla 13. punt perdut

Una parella perdrà el punt:

a) Si un jugador de la parella, la seva pala o qualsevol objecte que portin toca alguna part de la xarxa, inclosos els pals, o el terreny de la part del camp contrari, inclosa la malla metàl·lica, mentre la pilota estigui en joc .

1. Joc autoritzat fora de la pista. A partir dels 0,92 metres, i només en el cas que estigui autoritzat el joc fora de la pista, el pal vertical mitger entre portes es considera zona neutral perels quatre jugadors, podent aquests tocar-lo o agafar-se a ell.

b) Si la pilota bota per segona vezantes de ser retornada.

c) Quan la pilota, després de botar en el camp propi correctament, surt per sobre dels límits superiors (perímetre exterior) dela pista (fons i lateral) o per la porta.

1. Joc autoritzat fora de la pista. Quan la pilota, després de botar en el camp propi correctament, surt per sobre de la paret del fons de la pista. Si sortís per sobre de la paret lateral o per la porta es perd el tant quan pot a terra per segona vegada o toqui un element extern aliè a la pista.

d) Si torna la pilota abans que aquesta hagi sobrepassat la xarxa.

e) Si un jugador torna la pilota, bé directament o colpejant primer a les parets del seu camp de tal manera que, sense botar prèviament, colpegeu qualsevol de les parets del camp contrari, la malla metàl·lica o algun objecte aliè a la pista que no estigui situat sobre el terra del camp contrari.

f) Si un jugador torna la pilota, biendirectamente o colpejant primer a les parets del seu camp de manera que s'enganxi a la xarxa o en els pals i després, directament a qualsevol de les parets del camp contrari, o en la malla metàl·lica o en algun objecte aliè a la pista que no estigui situat sobre el terra del camp contrari.

g) Si un jugador colpeja dues vegades seguides la pilota (doble toc).

h) Si després de colpejar la pilota un dels membres de la parella aquesta toca al mateix jugador, al seu company o a qualsevol objecte que portin amb si.

i) Si la pilota impacta en qualsevol dels components de la parella o del seu equipament, excepte la pala, després d'haver estat colpejada per un dels jugadors contraris.

j) Si un jugador colpeja la pilota i aquesta toca alguna de les malles metàl·liques o terrenode seu propi camp o en algun objecte aliè a la pista que estigui situat sobre el terra del camp propi.

k) Si toca la pilota, llançant contra ella la pala.

l) Si salta per sobre de la xarxa mentre el punt està en joc.

m) En tornar la pilota només un jugador podrà colpejar-la. Si ambdós jugadors de la parella, ja sigui simultàniament o consecutivament colpegen la pilota, perdran el punt.

NOTA: No es considera doble toc quan dos jugadors intenten colpejar la pilota simultàniament però només un la colpeja i l'altre colpeja la pala del seu company

n) Si el jugador que colpeja la pilota dins de la pista ho fa amb un o els dos peus o qualsevol part del seu cos fora del terreny de joc, llevat que estigui autoritzat el Joc fora de la pista.o) El jugador fa falta en el seu servei.



Sara Pujals



Sara Pujals

Número 30 Rànquing WPT Femení 2018 i entrenadora de pàdel

Nom : Sara Pujals Pérez
Lloc de naixement : Berga, 1988
Alçada : 1,61mts
Parella de joc : Ana Fernández de Ossó
Posició de joc : Drive

No va dubtar a acudir a la nostra crida i ens va brindar una entrevista plena de matisos, alegria i somnis. Una lluitadora nata, que gaudeix d'aquest esport d'una manera especial, com a jugadora i com a entrenadora. Té molt clar el que persegueix i segur que ho aconseguirà, el seu treball és la constància.

Qui és Sara Pujals?

Comences fort eh!, perquè és una noia amb molta il·lusió i amb ganes de gaudir de l'esport del Pàdel, d'aconseguir reptes personals, ja no arribar a simples marques de tornejos, que és molt difícil, però sí que créixer com a persona en aquest esport.

Per què el pàdel i no un altre esport?

Jo vaig començar jugant al tennis, quan em vaig retirar vaig estar 6 anys jugant a futbol, per al meu és l'esport que porto dins.

Un dia en el Club Tennis Manresa, una noia em va demanar jugar un partit, no se'm donava malament, però perdia sempre! Un dia una jugadora, Eva Gayoso (campiona de Catalunya) em va veure; ella s'havia separat de Lucia Sanz. La primera vegada que vaig entrenar amb Eva, jo no tocava ni la paret del fons, just després de l'entrenament, Eva li va preguntar a P. Aymà; què tal? I ell li va contestar: - home, en sis mesos crec que ho farà millor! Eva, va voler apostar pel meu i vaig anar deixant el futbol i dedicant-li tot el meu temps al pàdel, que m'encanta!

Renúncies a altres coses pel pàdel?

No, la veritat que no, igual deixes una mica la vida social, dependent del moment

Segueixes una rutina d'entrenament o dieta específica

Sí, cada dia faig hora i mitja de físic i hora i mitja de pàdel. També tinc una nutricionista i la necessito, ja que perdo el cap una mica amb el menjar, sóc molt golafre. Pujar de nivell fa que el meu cos m'exigeixi més i em fa sentir més fort i no perdre l'energia. La veritat que ho noto molt.

Compagines el pàdel amb un treball?

Sí, sóc entrenadora del Tot Pàdel Bages Club els migdies i tardes. Sóc una privilegiada i dedico tot el meu temps allò que m'agrada.

Què esperes del pàdel?

Espero que continuï aportant-me com a creixement personal, ja que internament vius moltes coses, emocions, frustracions i alegries. Coneixes a gent espectacular i espero gaudir, fer esport, competir que és el que jo necessito. No espero més. Per al meu tot això ja és molt gran. Si arribo a número 1, serà pel treball i esforç, però no és el meu objectiu. Em plantejo objectius més curts, jo volia arribar a 4t i l'any passat vaig arribar, no puc plantejar-me fer semifinals si encara no he repetit jugar 4t. El meu treball del dia a dia, ja és molt.

Un consell per a les noves generacions

Paciència, constància, treball i humilitat. Molta humilitat. Sobretot el que més em preocupa com a entrenadora, són els pares. Vaig ser una vegada a un torneig i els pares estaven pegats a la tanca, això és perillós. Veig als joves d'ara que es cansen molt de pressa i la constància i el treball dur, costa molt. Pots guanyar-ho tot de petit, arribar a gran i que et vingui un exjugador de tennis i sigui millor que tu. No hi ha més.

Què creus bàsic que ha de tenir un jugador?

Molt treballador, constant i molt humil. Per al meu un exemple són, Lima, Bela, Marrero. Amb Marrero tinc la gran sort de veure-la cada dia i és increïble, no mancada a cap entrenament físic ni de pàdel, sempre aquesta al 100%. He anat amb ella a la selecció Catalana, anar guanyant 6-2, 5-1 i tirar-se per una bola i dius: - a veure... no fa falta!, s'esforça al màxim i per això són de les millors. Per al meu Marrero ha estat un descobriment com a persona.

Sara Pujals

Número 30 Rànquing WPT Femení 2018 i entrenadora de pàdel

Com trieu a la companya que es complementi millor amb el teu joc?

Al final no pots arribar a triar molt, si fos Majo o Marrero, podria. En el meu nivell fas una trucada i et pot dir que si o no i a partir d'aquí, pots començar a treballar com a equip i intentar acoblar-te al màxim. Per exemple, l'any passat vaig tenir la gran sort de trobar-me amb Juan Alday i vaig tenir a Alix i jo encara no tènien clar amb qui jugaria i va ser molt bé. Alix és molt treballadora, amb Juan ara com ara, és el millor entrenador que he tingut, perquè ens hem entès a la perfecció. Encara que vull destacar el gran treball com a entrenador de David Quintín.

Estàs contenta amb el que aquestes fent

Molt, estic molt orgullosa de la meva mateixa. Crec que ho estic donant tot, estic fent el que m'agrada. Com el pàdel m'ha agafat amb edat madura, estic orgullosa amb el que estic aconseguint.

Parla'ns de l'experiència en el WPT de Múrcia

Ostres, molt bonica l'experiència, el primer partit el teníem dur, amb Raquel Segura i Núria Rovira, un primer partit en aquest nivell, sempre costa, són duríssims, però el vam saber tirar endavant. El saber que havien caigut les numero 8, se'ns va obrir una esperança i vam veure que podíem tenir una possibilitat. Vam estar treballant molt bé el dia abans psicològicament i amb Juan en la banqueta per a nosaltres ens ho posa molt fàcil. Alix va jugar molt tranquil·la i amb il·lusió i esforç al final vam creure. Aquell dia em vaig sentir la dona més feliç del món i sentint la força que ens donava Juan.

Sil González

Mónpàdel

PERSONAL

Una pel·lícula

El diari de Noa

Última vegada que has plorat d'alegria

Arribar a 1/4 a Múrcia

Un lloc per viure

Prop del mar

Una paraula que et defineixi

Perseverança

Si et donessin 3 desitjos, quins triaries?

alut per a mi i els meus, arribar a poder jugar una final del WPT i ser feliç.

Un somni

Jugar una final del WPT

Com t'agradaria que et recordessin

Amb un somriure



SLAM CLUB newsletter

El mes passat us explicàvem l'origen del pàdel, i ara volem aprofundir sobre com i quan va arribar a casa nostra.

El pàdel arriba a Catalunya al 1984 i es construeixen les primeres pistes al Prat de Llobregat, Barcelona i Hospitalet.

L'èxit que va tenir el pàdel va animar altres clubs com el Reial Club de Polo, el Reial Club de Tennis Barcelona i el Can Melich Club de Sant Just Desvern a habilitar espais per als practicants d'aquest esport, que guanyava adeptes dia a dia.

Arrel d'això, al 1990 es constitueix l'Associació Catalana de Pàdel, que aquell mateix any va expedir les primeres llicències de jugador i va organitzar el primer Campionat de Catalunya. El creixement d'aquest esport va fer que el 1998 s'iniciessin els tràmits per a convertir l'Associació Catalana de Pàdel en la Federació Catalana.

Poc després, la Secretaria General de l'Esport reconeixia oficialment la Federació Catalana de Pàdel, i Ivan Corretja es convertia en el primer president de la Federació.

Quan va arribar el reconeixement oficial l'any 2004, el pàdel ja era un esport consolidat a Catalunya, amb 2.200 llicències i una trentena de clubs afiliats a la federació.

El naixement del circuit professional Padel Pro Tour (PPT) l'any 2005 va propiciar poder veure competint a Barcelona els millors jugadors professionals del món. Catalunya s'ha convertit sens dubte en la primera potència padelística de l'estat espanyol, com ho demostra el fet que entre els anys 2006-2012 la selecció masculina catalana ha guanyat cinc dels set Campionats d'Espanya per seleccions autonòmiques absolutes que s'han disputat.

Actualment, la Federació compta amb més de 10.000 llicències federatives i 158 clubs afiliats, xifres totes dues en creixement, especialment en els nuclis urbans propers a Barcelona, Tarragona, Lleida i Girona, en una clara mostra de que el pàdel ha arrelat totalment a Catalunya i és actualment un dels esports amb més practicants i federats.

I ja saps que d'entre tota la oferta, les pistes per jugar amb les millors vistes de Catalunya les trobes 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@mferraripadel.com



GAMMA

SUV ŠKODA

DES DE

19.300€*



ŠKODA
SIMPLY CLEVER




I TU,
PER A QUÈ
VOLS
UN
COTXE?

skoda.es

El preu anunciat correspon al model ŠKODA KAROQ Ambition 1.0 TSI 85 kW (115 CV) Manual 4x2*. PVP recomanat a la Península i Balears (IVA, transport, impost de matriculació i descompte de Marca, concessionari i bonificació de Volkswagen Finance inclosos). L'oferta inclou descomptes comercials vigents + Oferta de finançament vàlid fins al 31/03/2019 per a clients particulars que financin a través de Volkswagen Finance S. A. EFC, un crèdit mínim de 14.000 € i una durada i permanència mínima del finançament de 48 mesos. Campanya incompatible amb altres ofertes financeres. Models visualitzats: ŠKODA Karoq Scout amb opcionals i ŠKODA Kodiaq RS amb opcionals.

Consum combinat de la gamma Karoq: [4,5-5,6] l/100 km. Emissions de CO₂ de la gamma Karoq: [118-128] g/km.

Consum combinat de la gamma Kodiaq: [5,0-6,4] l/100 km. Emissions de CO₂ de la gamma Kodiaq: [131-167] g/km. 

GRUPAUTO Girona - Figueres - Lloret - Olot - Mont-Ras - Sant Feliu - Tel. 972 401984