

МАКСИМО
КАСТЕЛЬОТЕ

ПАДЕЛ

Иллюстрированный
самоучитель

Содержание

Предисловие	4
-------------------	---

Введение	6
----------------	---

ИСТОРИЯ ПАДЕЛА

01 История и истоки падела12

Истоки.....	12
Открытие и формирование.....	13
Распространение и развитие.....	16
Превращение в профессиональный спорт	18

ИГРА В ПАДЕЛ

02 Правила игры22

Начало игры.....	22
Подача.....	23
Прием подачи	26
Система начисления очков.....	28

Во время розыгрыша	30
Нормы и правила поведения	37

03 Площадка, ракетка и мяч40

Площадка.....	40
Ракетки	50
Мяч	63

04 Технические вопросы 64

Хват	64
Игровая позиция.....	68
Свойства ударов	70
Перемещения	73
Почему важно хорошо двигаться.....	77
Пирамида ударов	86

05 Техника ударов в паделе 88

Удар с лета	88
Удар справа, или драйв	92
Удар слева, или бэкхенд	95
Подача.....	96
Прием	98
Свеча.....	100
Удар через отскок от стены.....	102
Удар об стену	105
Удар с разворотом	107
Высокий удар.....	111
Заключение.....	123

06 Стратегия и тактика124

Стратегия и тактика	124
Когда мы имеем дело с тактикой?	125
Основы тактики	126

САМОЕ-САМОЕ В ПАДЕЛЕ

07 Большие соревнования в паделе 150

Истоки — Аргентина.....	150
Первые международные соревнования.....	151
Первый прозрачный корт для падела.....	154
Профессионализация спорта.....	154
Рост популярности в Европе.....	156
В мире.....	156
Чемпионаты мира по паделу.....	157
Соревнования среди профессионалов.....	164
Испанские соревнования.....	165

08 Выдающиеся игроки в падел..... 166

Первопроходцы.....	166
Выдающиеся игроки Испании.....	169
Выдающиеся женщины.....	172
Легендарные пары.....	177
Легендарные игроки.....	179
Юные дарования.....	183

ЗДОРОВЬЕ И ПАДЕЛ

09 Заметки из спортивной медицины..... 190

Профилактика травм.....	190
Разминка.....	194
Самые частые травмы.....	198

10 Спортивное питание..... 204

В хорошей форме.....	204
Полезные советы.....	206
Рекомендации для спортсменов.....	207
Важность воды.....	208
Физическое восстановление после долгой нагрузки.....	210

11 Специальная физическая подготовка..... 212

Развитие своего потенциала.....	212
Внесоревновательная неделя.....	216
Соревновательная неделя.....	221

ПАДЕЛ для ВСЕХ

12 Падел и общество.... 224

Падел доступен всем.....	224
Играющие знаменитости.....	227

13 Падел для людей с ограниченными возможностями 228

Объединяющий спорт.....	228
-------------------------	-----

Как устроен падел для людей с ограниченными возможностями.....	229
Цель ассоциации «Падел для всех».....	230

14 Подготовка кадров..... 232

Испанские школы.....	232
Первая школа — аргентинская.....	236

Полезная информация.....	239
Указатель имен и понятий....	243
Авторы и список благодарностей.....	248

Роби Гаттикер

ДЕСЯТИКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА ПО ПАДЕЛУ

Я посвятил спорту много лет, и для меня большая честь быть автором предисловия к книге Макси Кастельоте «Атлас падела».

Мне довелось быть свидетелем всех этапов развития этого потрясающего вида спорта, я организовывал турниры и соревновался сам, а также мне повезло стать игроком с наибольшим числом побед на мировых первенствах на сегодняшний день.

Можно сказать, я посвятил свою жизнь паделу как состязанию, я наслаждался одним из лучших в мире видов спорта, я встретил множество людей и посетил потрясающие места. В то же время на каждом турнире я чувствую признание со стороны болельщиков. Падел подарил мне все те незабываемые мгновения, о которых я говорю, и в этой книге они иллюстрируются с помощью ранее не публиковавшихся фотографий и эксклюзивных материалов.

Этот вид спорта за всю свою недолгую историю быстро развивался: это касалось разных классов ракеток, кортов, изменений в правилах. Все это сделало из падела вид спорта, которым мы наслаждаемся: это невероятного уровня соревнования, площадки по всему миру, инновационные технологии... Обо всем этом в начале пути мы не могли даже мечтать.

В «Иллюстрированном атласе» Максимо Кастельоте освещает все важные для истории падела моменты, и мы пытаемся использовать для этого наглядный материал, отличный от более ранних публикаций на эту тему.

Для меня честь быть частью этого спорта.

Роберто Гаттикер





Максимо Кастельоте

Падел вошел в жизнь Максимо Кастельоте в начале 80-х, когда он изучал физическую культуру в университете. В то время он начал работать в Буэнос-Айресе в спортивном зале Olimpia Cancillería, владельцем которого был Оскар Никастро по прозвищу Качо, пионер падела в Аргентине, один из основателей созданной в 1987 году APA (Ассоциации падела Аргентины) и нынешний ее президент.

Однажды Кастельоте обратил внимание на некоторых посетителей зала со «странными», не похожими на привычные для него ракетки. Среди них были в том числе теннисисты Хосе Луис Клерк и Рикардо Кано, и они объяснили Максимо, что это ракетки для игры в пэддл-теннис. Вот так с их легкой руки Кастельоте начал заниматься этим новым видом спорта и открыл для себя целый мир, частью которого с тех пор является.

В те годы площадки для падела начали появляться в частных домах и традиционных теннисных клубах.

В 1987 году Кастельоте переехал в Марбелью, где работал в баре при яхт-клубе, продолжая при этом играть с друзьями в клубе Club Leisure рядом с городком Пуэрто-Банус.

В конце того же года он вернулся в Буэнос-Айрес, а годом позже арендовал небольшой теннисный клуб с двумя кортами, где на свободной площади вместе с другими членами клуба построил одну из первых площадок для падела на севере Буэнос-Айреса. Клуб назывался «Ла Флорида Теннис-Падел» (La Florida Tennis-Padel) и стал свидетелем того, как этот спорт очень быстро начал прирастать поклонниками. Кастельоте стал давать уроки в клубе и участвовать в своих первых турнирах. Во «Флориде» начали проводить турниры, куда заявлялись свыше ста пар в трех категориях: 2-й, 3-й и 4-й мужской, а игроков 1-й категории пока было недостаточно. Кроме того, условия клуба не позволяли организовать большой турнир. Среди игроков 2-й категории были

падел

Иллюстрированный
самоучитель

братья Диего и Хавьер Сиро, Мариано Ласаигес и другие достаточно известные теннисисты того времени. Ажиотаж вокруг падела был такой, что турниры проводились каждую неделю, а матчи могли затягиваться до часу-двух ночи.

В 1990 году Кастельоте вернулся в Испанию, намереваясь продолжить там свой путь в паделе. Чтобы заработать на жизнь, он трудился по ночам в баре в яхт-клубе Эстепоны, а днем давал уроки падела для жителей окрестных жилых районов. Именно тогда он впервые увидел некоторых из лучших игроков эпохи: братьев Карлоса и Артуро Хименесов, Хуана Фонтану, Хавьера Арансану, англичан Йена МакДугалла и Рики Эвери и других. Также он познакомился с еще одним молодым игроком — испанцем Луисом Нието, пригласившим его поиграть в «Марбелья Клуб» (Marbella Club) — место, где впервые в Испании появился падел благодаря двум кортам, созданным по инициативе Альфонсо де Гогенлоэ. Также в Марбелье Кастельоте познакомился с Маноло Сантаной.

Через год, вернувшись в Аргентину, он продолжил работать и давать уроки в клубе, а также стал членом клуба «Сан Хорхе» (San Jorge), чтобы иметь возможность тренировать профессионалов. «Сан Хорхе» был первым в мире большим клубом падела. Основанный в 1984 году, поначалу он имел 14 кортов, а потом их количество выросло до почти 30. В 1992 году Кастельоте начал играть в 1-й профессиональной категории, и, хотя он понимал, что никогда не сможет зарабатывать на жизнь в качестве игрока в падел (во-первых, у него не было времени,



чтобы тренироваться должным образом для достижения высокого игрового уровня, во-вторых, после занятий, которые он проводил днем, его физическая форма уже была хуже, чем у других игроков), он решил освоить все, что в его силах, потому что осознавал, что падел — его будущее... И он не ошибся. Его упорство и самоотдача были вознаграждены, и на него обратили внимание два игрока, сыгравшие важную роль в его становлении. Одним был Алехандро Ласайгес, номер один в рейтинге, с ним он тренировался один-два раза в неделю в «Сан-Хорхе», и именно Ласайгес показал ему, что значит быть настоящим профессионалом падела. Второй игрок — Густаво Макирриайн, чей талант помог Максимо оценить истинную магию этого вида спорта.

Вскоре Кастельоте с партнерами открыли новый клуб падела в Буэнос-Айресе. В нем было два крытых корта, а назывался он «Ла Флорида II» (La Florida II). В обоих его клубах проводились турниры, уроки, все это говорило о том, что дело идет в гору.

В середине 90-х как в любительском, так и в профессиональном паделе наметился некоторый спад, вызванный тяжелой экономической ситуацией в Аргентине, а также избытком кортов, которых становилось все больше.

Не менее важной причиной спада была кампания по дискредитации падела. Ходили слухи, что он приводит к очень серьезным травмам, хотя в действительности все просто так увлеклись паделом, что перестали заниматься чем-либо другим, и это не нравилось представителям других видов спорта. На тот момент в стране насчитывалось уже свыше 3 миллионов игроков в падел, по популярности он уступал только футболу. Именно тогда лучшие аргентинские игроки стали ездить в Испанию, чтобы соревноваться среди профессионалов, количество которых стремительно росло.

В 1997 году несколько игроков (Река, Нероне, братья Матиас и Гонсало Диасы и др.) предложили Кастельоте стать их тренером по физической подготовке; иногда к их тренировкам присоединялся в дни своих приездов в Буэнос-Айрес из Пеуахо Фернандо Беластегин, на тот момент первый номер мирового рейтинга. Позднее, в 1998 году, Кастельоте поступило предложение от одного бразильского клуба поработать у них наставником и тренером по физподготовке. Это был клуб «Куритиба Падел» (Curitiba Pádel) из одноименного города, где Кастельоте начал работать с детьми, а позднее ему удалось создать там одну из сильнейших школ в стране.



Получая премию «Лучшая педагогическая карьера в паделе». Марбелья, колыбель падела, 2009 год.

падел

Иллюстрированный
самоучитель

Максимо Кастельоте с коллегой
Хорхе Николини



В результате в 2003 году Бразильская конфедерация падела (COBRAPA) предложила ему должность тренера юношеской сборной Бразилии, и вместе со специалистом Рожериу Фуртаду по прозвищу Рожеринью он встал у руля команды на юношеском чемпионате мира, прошедшем как раз в городе Куритиба. Бразилия впервые в своей истории выиграла золото в этой возрастной категории, одолев Испанию в полуфинале и Аргентину в финале.

2003 год был для Кастельоте столь значимым, что он решился опубликовать свою первую работу об этом виде спорта — книгу «Падел».

Кроме работы со сборной Бразилии, он отвечал за проведение образовательных курсов для инструкторов и тренеров COBRAPA по всей стране.

Далее последовало серебро Панамериканских игр в Буэнос-Айресе 2004 года, и в том же году Габриэль Река предложил ему работу в мадридском клубе López Maeso, где он стал главным по паделу.

Приняв это предложение, уже в Мадриде в 2005 году он опубликовал свою вторую книгу — «Падел — спорт с большой буквы».

С 2007 года Кастельоте вместе с коллегой Хорхе Николини организует образовательные курсы для инструкторов и тренеров по паделу под эгидой APA в Испании и других европейских странах.

Он уже воспитал более 800 учеников в разных странах Европы, теперь они являются частью мира падела.



ИСТОРИЯ ПАДЕЛА

История падела начинается в Мексике в конце 60-х годов XX века, продолжается в Испании начала 70-х, затем он снова пересекает Атлантику на пути в Аргентину в конце того же десятилетия, и далее начинается его постепенное распространение в самых разных странах мира.

Испания сегодня находится в авангарде мировой элиты падела. Мы верим, что отсюда он придет и в другие страны Европы, где пока о нем не знают. Это еще не общемировой спорт, но все идет к тому, что границы его будут шириться.

01 | История и истоки падела

ИСТОКИ

Есть разные версии появления этого вида спорта, среди них наиболее популярны две. На них мы и остановимся.

Первая версия гласит, что падел появился в 1890 году в трюме одного английского судна. Моряки перебрасывали друг другу мяч с помощью весел от корабельных шлюпок, а так как места в трюме было мало, они договорились, что мяч может рикошетить от его стен, и получалось очень весело.

Позднее, в 1924 году, американец Фрэнк Бил перенес так называемый «теннис в открытом море» в парки Нью-Йорка, назвав его пэддл-теннис (paddle tennis), потому что для игры использовались короткие весла.

В 1928 году в игру был внесен ряд изменений, чтобы в нее можно было играть зимой. Фесден Бланшарди и Джеймс Когсуэлл стали играть в паре и построили деревянные корты, чтобы игровая площадка стала удобнее, а по периметру ее стояло металлическое ограждение, чтобы избежать попадания снега на площадку и вылета мячей с нее.



Энрике Коркуэра, «изобретатель» падела.

ИСТОРИЯ ПАДЕЛА



Теннис на платформе.

Результатом этих реформ стал теннис на платформе (platform tennis).

Со временем новый спорт становился популярнее, у него появлялись свои правила.

Все эти изменения, способствовавшие дальнейшему развитию спорта, привели к тому, что он стал более динамичным и конкурентным.

В теннис на платформе играют парами.



Энрике Коркуэра на обложке журнала Paddle Magazine

ОТКРЫТИЕ И ФОРМИРОВАНИЕ

Что касается версии из менее далекого прошлого, то она уже ближе знакомит нас с этим видом спорта в его современном виде. Она приписывает изобретение падела мексиканскому миллионеру Энрике Коркуэре в конце 60-х годов.

Если можно сказать, что этот спорт как таковой в действительности придумали англичане или американцы, то заслугой мексиканца было усовершенствование условий для занятий им, а также расширение правил, действующих и поныне, и распространение падела по другим частям света.

01 | История и истоки падела



Фото первого корта для падела.
Из статьи Карлоса В. Альбертони.
Фото — Peter & Paul.
Журнал «20 & 10 Paddle».

У себя дома в районе Лас-Брисас в Акапулько Коркуэра к имевшейся во дворе стене добавил еще одну стену напротив высотой 3 метра.

По бокам он сделал стенки пониже, посередине установил теннисную сетку и в итоге создал спорт, имеющий собственные правила,



Вид на корт для падела в доме Коркуэры.
Из статьи Карлоса В. Альбертони.
Фото — Peter & Paul. Журнал «20 & 10 Paddle».



Орасио Альварес Клементи и Хорхе Николини дома у Энрике Коркуэры.

ИСТОРИЯ ПАДЕЛА



Интервью с Коркуэрой
в его доме в Акапулько,
1991 год.

адаптированные к его площадке, в те времена это называлось «падел Коркуэры», или «падел-теннис».

Позднее из-за удушающей мексиканской жары Коркуэра решил уменьшить высоту боковых стен, установив над ними проволочную сетку, которая и сегодня является частью регламентированной площадки для падела.

Правила игры были похожи на теннисные с той разницей, что игру можно было продолжать, если мяч после удара об пол отскочит от стен. Мячи и система очков были как в теннисе, а ракетки — из дерева, такие же, как и в США на городских площадках для игры в так называемый теннис на платформе.

Альфонсо де Гогенлоз, представитель испанской знати, по приглашению своего друга Коркуэры посетивший Мексику, быстро заинтересовался новым для себя видом спорта, недавно созданным мексиканцем.



Ракетка для тенниса
на платформе, одобренная
APTA (Американской
ассоциацией тенниса
на платформе).