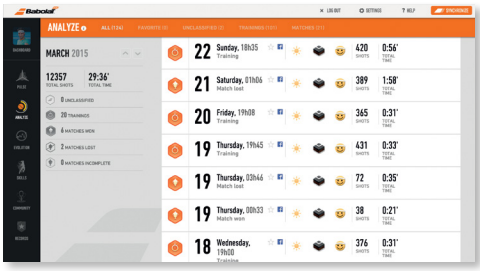
CONSEJOS DE TONI NADAL
PARA COMPRENDER A FONDO LA EXPERIENCIA BABOLAT PLAY; PARA SABERLO TODO SOBRE EL USO DEL TENIS CONECTADO.

Hace ya varios meses que Rafa Nadal se entrena y juega con la primera raqueta de tenis conectada del mundo: ***Babolat PLAY.*** *Gracias a la tecnología exclusiva incorporada en el mango de la raqueta y la aplicación especial* ***Babolat PLAY,*** *el jugador español puede acceder a datos hasta el momento desconocidos. Una vez sincronizada la información generada en los entrenamientos y partidos, su entrenador, Toni Nadal, estudia en detalles algunos datos que le ayudan a refinar y orientar los consejos que le da a su «alumno».*
En primicia y pocas horas antes del comienzo del torneo de Montecarlo, ***Toni Nadal*** *nos habla de esta experiencia inédita del tenis conectado y nos explica cómo para Rafa Nadal, al igual que para cualquier tenista, el uso de los datos facilitados por el sistema, más allá de su simple lectura, justifica ampliamente la adopción de una raqueta «inteligente».*

.....

MURO DE ACTIVIDADES **(Resumen histórico de las utilizaciones de Rafa)**

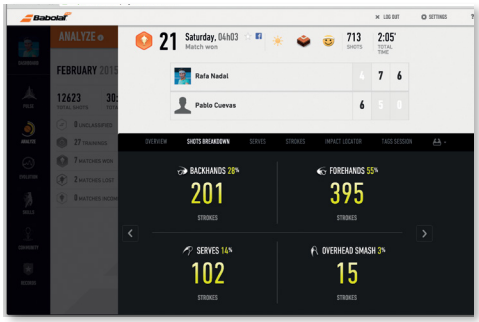


Lectura simple : En el «activity wall» puedo ver que desde enero, Rafa ha jugado X sesiones (entre ellas, X entrenamientos), ha dado X golpes y ha pasado X horas en la pista.

Análisis técnico/táctico : Para preparar un Grand Slam, Rafa necesita pasar al menos X horas por día en la pista para que su juego de piernas, sus desplazamientos y su seguridad alcancen el punto óptimo. Cuando se acerca una competición, Rafa reduce el trabajo en términos de volumen y realiza entrenamientos más específicos (esquemas de juego).

Estos datos nos permiten modular la duración y la intensidad de los entrenamientos en función de la programación de los torneos. Gracias al "activity wall" puedo compartir algunos datos de su juego, como volumen e intensidad, con nuestro preparador físico, de modo que conozca el estado de fatiga de Rafa y pueda adaptar en consecuencia el contenido y la duración de los entrenamientos físicos y cardiovasculares.

DISTRIBUCIÓN DE LOS GOLPES ▸ **Drive versus revés**



Lectura simple : En la pantalla de distribución puedo ver que durante su partido contra X, Rafa ha efectuado un X% de drives y X% de reveses.

Análisis técnico/táctico : Rafa tiene un estilo de juego muy personal, basado en la calidad de su drive, que es su arma principal. Tanto si se trata de un partido de entrenamiento como de un partido oficial, hemos constatado que cuando Rafa utiliza un 70% de drives y un 30% de reveses, esto significa que se desplaza bien, que gira en torno a su revés y que mantiene su agresividad. Estas estadísticas demuestran que en general domina a su adversario y juega un buen partido.

DISTRIBUCIÓN DE LOS GOLPES ▸ Variedad de golpes (por ejemplo, en los reveses)

Lectura simple : El detalle de los reveses me permite ver que Rafa ha utilizado X reveses liftados, X reveses cortados y X reveses planos.

Análisis técnico/táctico : Es importante ver la variedad de golpes que utiliza Rafa durante sus partidos. Un número elevado de golpes cortados significa que está jugando muy a la defensiva. Esto también podría responder a una estrategia que hemos adoptado para romper el ritmo del juego o para obligar al adversario a utilizar golpes más bajos. En el transcurso de su carrera, Rafa ha progresado muchísimo en el revés, y buscamos aumentar aún más su rendimiento para que su revés siga siendo una de las armas de su juego.

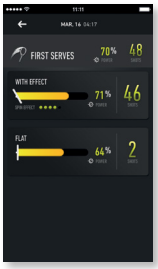
PARTIDOS Y ENTRENAMIENTOS ▸ Liftado

Lectura simple :
El detalle de los drives me permite ver el nivel de efecto medio de los drives de Rafa.

Análisis técnico/táctico : El arma principal de Rafa es la calidad y la potencia de su liftado. Trabajamos constantemente para mejorarlo, para hacer retroceder al adversario al máximo. Conocer el nivel de efecto es un factor importante para evaluar la calidad de los golpes de Rafa, para saber si está en forma, si se desplaza bien y si actúa con seguridad.

De esta manera, en los entrenamientos podemos trabajar los pequeños detalles técnicos en función de estas estadísticas. Esta información también es un elemento importante a la hora de cambiar de superficie de juego, para poder adaptarse a ella y utilizar golpes un poco más o menos planos según se trate de superficie dura o de hierba.

IMPACT LOCATOR ▸ Service Impact Locator + plano/con efecto

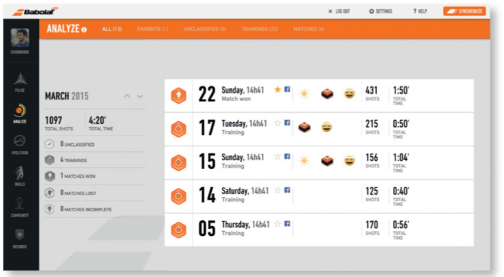


Lectura simple : El detalle de los servicios y la localización del impacto permiten ver que Rafa ha efectuado X saques, X planos y X con efecto, y ha golpeado el X% de veces en el centro de la raqueta, el X% en el lateral, …

Análisis técnico/táctico : El análisis del « **Impact Locator** » nos permite ver si los golpes de Rafa se acercan al centro del tamiz (« sweetspot ») y nos da una idea general de su estado de forma (desplazamientos, plan de golpeo).

AUNQUE NO SEAS RAFA NADAL, ¡LA EXPERIENCIA BABOLAT PLAY TAMBIÉN HA SIDO CREADA PARA TI!

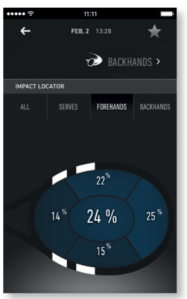
VOLUMEN DE JUEGO



Lectura simple : Has jugado X veces, efectuado X golpes y pasado X horas en la pista.

Análisis técnico/táctico : Como en todos los deportes, para alcanzar un buen rendimiento en los partidos hay que pasar mucho tiempo entrenando. Si quieres progresar, te convendría hacer X sesiones de entrenamiento más por semana, efectuar X golpes más por entrenamiento y aumentar tu tiempo en la pista en un X% mensual. El tenis es un deporte individual; antes de dominar un golpe, es necesario golpear la pelota miles de veces.

IMPACT LOCATOR



Lectura simple : Has golpeado X% de veces en el centro, X% en la parte superior de la raqueta, …

Análisis técnico/táctico : El «**Impact Locator**» es una herramienta importante para evaluar tu juego. Si obtienes un porcentaje elevado de impactos hacia la parte inferior del tamiz, es probable que estés demasiado cerca de la pelota, o que golpees por detrás de ti mismo. Si tienes un porcentaje elevado de impactos en la parte superior de la raqueta, quizás estés algo lejos de la pelota y te falte un paso en tu juego de piernas. Si tienes un alto porcentaje en la derecha o la izquierda, esto podría ser consecuencia del efecto que le das a la pelota, pero también podría indicar que no miras la pelota el tiempo suficiente para golpear en el centro del tamiz.

Finalmente, si sirves con un gesto muy rápido, el punto de impacto en el tamiz que le dará a tus golpes el mejor rendimiento (velocidad de la pelota y ángulo óptimo para alcanzar la caja de servicio) está situado **un poco por encima del centro del tamiz.** En este caso, hay que tener un porcentaje elevado de impactos en la parte superior de la raqueta.

VARIEDAD DE LOS GOLPES

Lectura simple : Has efectuado X golpes liftados, X golpes cortados y X golpes planos.

Análisis técnico/táctico : En tenis es **importante dominar todos los golpes** para poder cambiar el propio juego en función del adversario. Si no has empleado muchos golpes liftados, esto significa que tu juego es demasiado plano. Quizás tendrías que modificar ligeramente la forma en que sostienes la raqueta, o tu técnica, para imprimirle más aceleración a la pelota y darle así más «peso». Si efectúas pocos golpes cortados, intenta variar un poco tu juego para lanzar pelotas más bajas y sorprender a tu rival. Si has utilizado pocos golpes planos, deberías intentar dar mejor proyección a la pelota para imprimirle mayor velocidad, **lo cual sorprenderá a tu adversario.**

Prueba también a variar más la proporción entre drives y reveses. La función «**Skills**» te proporcionará una buena perspectiva de tu dominio de los diferentes tipos de golpes.