

Pádel: acto social deportivo

A cercarse a la práctica de un deporte requiere de una serie de consideraciones previas que harán que llegues a practicarlo o, por el contrario, te desanimes y lo abandones pronto. El orden puede ser éste o variar según cada persona. Una primera sería tener alguna **inquietud** por querernos mover más, estar más activos, hacer algo de ejercicio o practicar un deporte.

Puede que no seas aficionado a nada, -suele pasar- (como sucede a más del 39% de la población española). No obstante, seguro que alguna actividad deportiva te atrae, bien por su sencillez de ejecución, porque no supone mucho esfuerzo, porque implica a varias personas o porque se puede practicar en cualquier lugar sin requerir equipamientos especiales.

Si no tienes ninguna inquietud, es probable que, en algún momento de tu vida, alguien o algo te mueve a dar este paso: una nueva situación familiar, alguna nueva amistad, incluso un episodio de enfermedad, etc. ¡Pregunta a tu entorno y conoce otras experiencias!

Una segunda, identificar en ti aquellas **habilidades**, capacidades y destrezas que tengas más desarrolladas. ¡Soy un inútil con la raqueta, no tengo mucha fortaleza física, no me gustan los deportes de contacto!, etc... Sin embargo, ¡soy bastante elástico y ágil, me gusta la práctica al aire libre!, y otras muchas. Identifica tus cualidades; siempre tenemos alguna.

Una tercera consideración es el grado de **deseo** que tengas para ponerte en marcha. Aquí puede haber muchas razones para desear ser más deportista.

Pueden ser de tipo social: conocer más gente, relacionarme con personas que comparten este mismo deseo, salir con más frecuencia; de tipo salud: encontrarme mejor, más animado/a, con más energía, desconectar, regalarme una actividad para mi disfrute, etc.

Escogida la actividad deportiva o de ejercicio que desees realizar, la cuarta medida es **aprender** bien la técnica deportiva. Déjate guiar por profesionales del deporte, quienes te orientarán en la práctica correcta y segura del pádel para evitar lesiones y disfrutar más.

Una quinta medida consiste en **practicarlo** con frecuencia y regularidad. Si obtienes disfrute al llevarlo a cabo, saca tiempo al tiempo; será necesario algo de disciplina, así como voluntad para cumplir y mantener una práctica regular. Esta actividad es tan importante – o más- que otras que puedan surgir en nuestro día a día y nunca debería supeditarse a otras necesidades o disponibilidades. Hacer deporte sólo cuando se tiene tiempo es un autoengaño, ya que nunca lo tendrás.

Visto lo anterior, te propongo una actividad deportiva: la práctica del **pádel**.

El pádel es un deporte de palas que se juega en parejas y consta de tres elementos fundamentales para su desarrollo: la pelota, la pala y el campo de juego o pista. Consiste en hacer botar la bola en el campo contrario, con la posibilidad de rebotar en las paredes.



El pádel nació en Acapulco (México) en 1969 cuando Enrique Corcuera adaptó un terreno de su finca de 20 x 10 metros colocando paredes en los fondos y laterales, en principio para que la vegetación no invadiera su pista. Se jugaba con palas de madera y recibía el nombre de Pádel-Tenis.

Unos años más tarde, en 1974, Alfonso de Hohenlohe viaja a México invitado por su amigo Enrique. Su entusiasmo por esta nueva actividad no se hizo esperar. A su vuelta a España, tras analizar y perfeccionar algunos detalles, construye las dos primeras pistas en Marbella Club.

En 1975, un amigo argentino de Alfonso de Hohenlohe decidió importar este deporte a su país convirtiéndose en el segundo deporte más practicado.

En España tuvimos que esperar hasta 1993 cuando se consolida como modalidad deportiva, y desde entonces no para de crecer, convirtiéndose en el deporte de moda que impulsa a España como la embajadora del pádel en Europa.

Beneficios del pádel

Como dicen los entendidos, el pádel es un deporte muy agradecido, ya que en poco tiempo lo puedes poner en práctica y montarte tus partidos con amigos beneficiándote de todo lo que te aporta este deporte, tanto a nivel físico, como estar en forma, mejorar tus reflejos, la concentración y desarrollar tu mecanismo de superación personal.

Además, aporta beneficios psicológicos como ayuda a prevenir la ansiedad, disminuir el estrés y refuerza las relaciones sociales.

Si hubiera que destacar alguna cualidad específica del pádel es que junta a cuatro personas en una caja de cristal de 10 x 20 metros, lo que fomenta la cercanía entre los jugadores, conoces “nueva gente”, quienes en muchas ocasiones se convierten en más que compañeros en la pista, pasan a ser “amigos de pádel”.

Consejos para principiantes

Para comenzar, recomiendan no gastarse mucho dinero en el equipamiento si no se está muy seguro de seguir practicándolo, aunque es muy probable que el pádel te enganche, afirman muchos de sus usuarios.

En el *Kit* básico inicial para comenzar no deberá faltar una pala y unas zapatillas ya que, si no, te puedes dar más de un resbalón. Una vez con esto, es recomendable apuntarse a clases por lo menos una vez a la semana donde te introducirán en el mundo del pádel y conocerás gente con la que poder practicar.

Antes de entrar en pista, realiza un breve calentamiento con un pequeño trote combinado con carrera lateral cruzando las piernas hacia un lado y hacia otro, y de espaldas. Continúa después con un calentamiento más específico del pádel, como puede ser agacharse flexionando las rodillas y tocando con las manos ligeramente el suelo; así unas diez veces. Recuerda que la mayoría de las lesiones vienen dadas por una falta de calentamiento previo.

Una vez hecho esto, ya estás preparado para entrar en la pista a calentar con la pala peloteando con la persona que tienes en frente durante unos 5 minutos, donde intentarás practicar todos los golpes derecha, revés, volea, bandeja...

Una vez esto, ¡a qué esperas para decir adiós a las **excusas** y ponerte a ello!

#PorTuSalud

Fuentes

1. Pádel - Wikipedia, la enciclopedia libre.
2. Opiniones y conocimiento de Borja Fernández Ardanaz - profesor de pádel.