España, cuna de jugadores de pádel a nivel europe

Noticias 24hs | 04/03/2024



La práctica constante es clave para desarrollar la técnica en el pádel

España es ya el primer país europeo con más aficionados y deportistas practicando el pádel. Cuenta de ello lo dan las escuelas y clubes de paddle que se distribuyen por toda la geografía, incluyendo las islas.

Más allá de ser una forma perfecta de mantenerse activo y socializar, se trata de un deporte completo que requiere de ciertas habilidades para poder disfrutarlo.

Para jugar a este deporte es importante tener una buena coordinación ojo-mano, juego de pies y agilidad. Con esto, que también se desarrolla con la práctica y con una buena equipación e instalaciones puede convertirse en una disciplina que engancha, hace pasar un buen rato y, sobre todo, que permite siempre seguir mejorando con buen profesorado.

La pala, sí, pero no solo eso

Elegir la pala adecuada es fundamental para que los principiantes disfruten y mejoren su juego y que, según vayan adquiriendo destreza, vaya evolucionando con el estilo de cada jugador.

Se recomiendan raquetas ligeras con un punto dulce más grande para facilitar el contacto con la pelota. “Las fabricadas con materiales como el grafito o el aluminio son duraderas y pueden soportar el desgaste del uso habitual. Los agarres que sean cómodos y fáciles de sujetar pueden prevenir lesiones y mejorar el control” explican desde Set Mallorca, escuela de padel referente en Baleares y que está formando desde hace años a quienes ya dan sus pinitos profesionales.

¿Cuál es la clave para disfrutar y avanzar?

La práctica constante es clave para desarrollar la técnica en el pádel.

Las sesiones de práctica deben centrarse en diferentes aspectos del juego, como el servicio, la volea y los golpes de fondo.

“Se recomienda practicar al menos 2-3 veces por semana durante 1-2 horas para ver mejoría en la técnica. Para aprovechar al máximo las sesiones de práctica, en nuestra escuela estableceremos objetivos y ejercicios específicos en los que trabajar personalizados a cada tipo de jugador. Nuestros monitores buscan reforzar las fortalezas y mejorar sin duda los puntos débiles de juego” explican.

También pueden practicar con diferentes compañeros para mejorar su versatilidad y adaptabilidad, esa es la clave de las escuelas, que crean sinergias para que cada jugador se enfrente con otros del mismo nivel para poder ponerse a prueba.

Dominar el pádel, en definitiva, requiere una combinación de habilidades, equipamiento y práctica.

Autor: Redacción