

A punt es de pa del

¿Qué es el pádel?

El pádel es un deporte de cooperación-oposición, caracterizado por la presencia de jugadores compañeros que colaboran para conseguir un resultado común. Es un deporte que requiere de una gran técnica y estado físico.

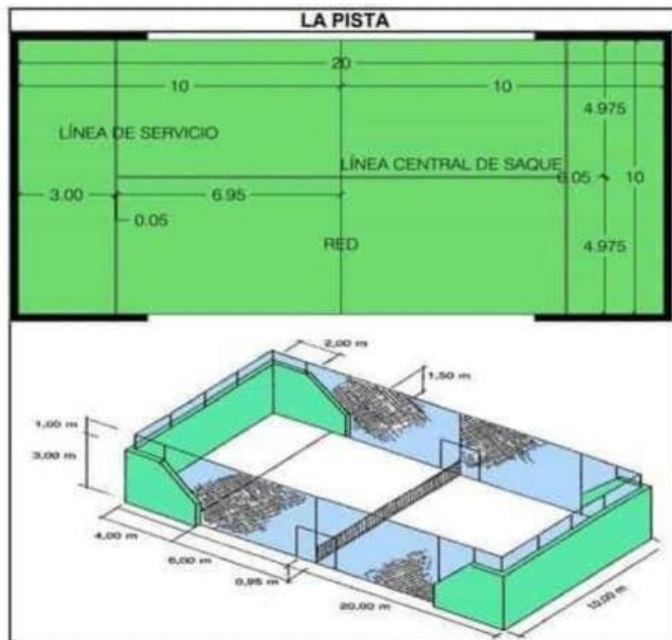
Se diferencia del tenis en que el pádel no es tan técnico y que predomina más el aspecto táctico que el técnico, con buen dominio de las paredes y anticipación. Debido a esto es un deporte que está tomando gran auge a nivel social, porque puede ser practicado por todos sin requerir gran despliegue técnico.

Historia del pádel

- En 1974 Alfonso de Hohenlohe viaja a Méjico. En su estancia se interesa por la práctica de un nuevo deporte que recientemente había creado su amigo, incorporando a un frontón otra pared opuesta de unos 3 metros de altura, colocando una red en el medio y cerrando los costados de dicha pista con una malla metálica.
- Se jugaba con paletas de madera y recibía el nombre de Paddle-Tenis.
- Su entusiasmo por esta nueva modalidad deportiva no se hizo esperar, ya que Alfonso Hohenlohe, a su regreso a España, y tras estudiar y perfeccionar algunos detalles de la pista y reglas de juego, construye las dos primeras canchas de España en el Marbella Club. Así comenzó a promocionar el Pádel entre sus amigos del jet-set.
- En 1975, un gran amigo de Alfonso de Hohenlohe, y asiduo visitante de Marbella, el millonario argentino Julio Menditegui es testigo del éxito de pádel, y decide importar el deporte a Argentina, donde en pocos años obtuvo un auge sin precedentes convirtiéndose en el segundo deporte más practicado.
- El día 25 de julio de 1991, se constituye en Madrid la Federación Internacional de Pádel.
- En el mes de mayo de 1993, el pádel dio un paso decisivo para su consolidación: el Consejo Superior de Deportes acordó su reconocimiento como modalidad deportiva.

Dimensiones y red

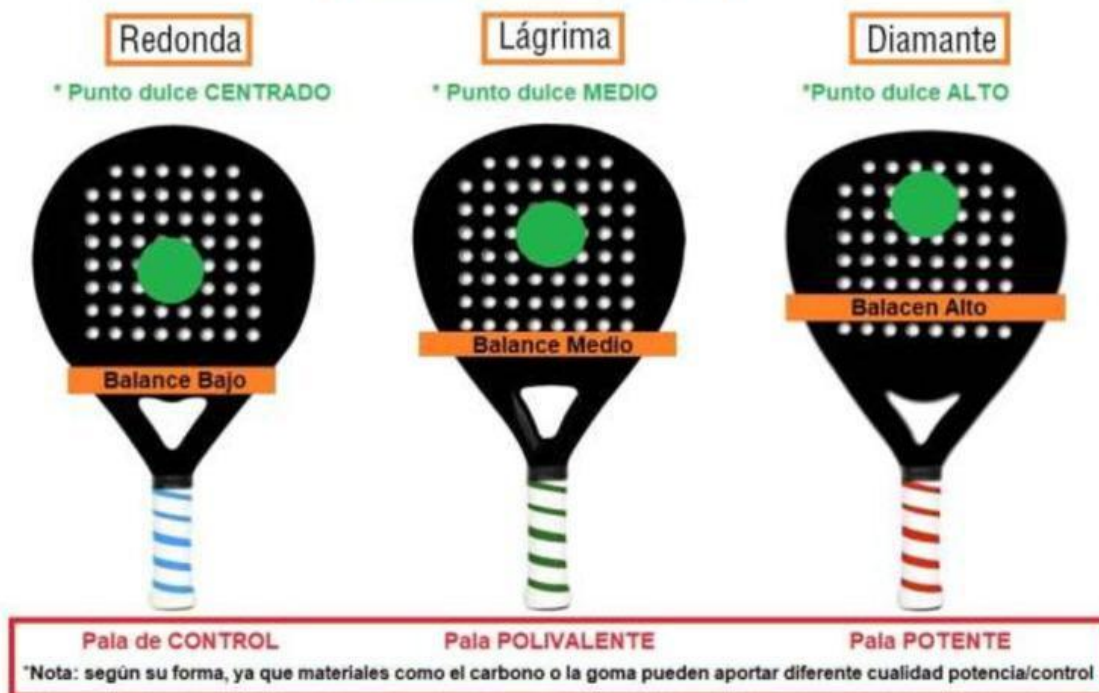
- El área de juego es un rectángulo de 10 m de ancho por 20 m de largo (medidas interiores).
- En sus fondos está cerrada por paredes o muros en forma de U con una altura de 3m. Las paredes laterales pueden ser rectangulares de 3m de altura y 4m de longitud. El resto de los lados se cierra con malla metálica que a su vez sube por encima de las paredes hasta 4m de altura en todo el perímetro.
- La red mide 10 mts x 0,88 de altura en su centro.



La pala de pádel

- ✓ La pala se compone de tres partes: Cabeza, corazón y puño.
- ✓ El largo total de la pala, cabeza más puño, no podrá exceder de 45,5 centímetros.
- ✓ Deberá tener un cordón o correa no elástica de sujeción a la muñeca como protección contra accidentes.

¿Qué pala elegir?



Puntuación en pádel

- Similar al tenis: 15, 30, 40 juego, a 40 iguales el tanto siguiente se denominará ventaja a favor del ganador y si el mismo vuelve a ganar el punto siguiente se adjudica el juego. En caso de perderlo se volvería a iguales y así sucesivamente hasta que uno de los dos haya ganado por dos puntos consecutivos.
- La pareja que gane 6 juegos, siempre con un mínimo de 2 de ventaja, se anotará el set. En caso de empate a 5 juegos se jugarán dos más hasta ganar por 7-5, pero si se produce empate a 6 juegos se aplicará el "tie-break" o desempate.
- Los partidos se jugarán al mejor de tres sets. (una pareja necesita ganar dos sets para hacerse con el partido).

Posición Inicial en Pádel

Posición básica de espera: Para poder iniciar rápido los primeros movimientos las piernas semiflexionadas y con una separación similar a la medida del ancho de los hombros, éstos volcados un poco hacia delante y con los brazos algo flexionados sosteniendo la pala a la altura del pecho.

Desplazamiento lateral utilizado para coger las bolas que van hacia los lados. Debemos realizarlo sin cruzar los pies y con las piernas ligeramente flexionadas para obtener mayor velocidad.



Golpes básicos en pádel



¿Dónde debe jugar EL ZURDO?

Muchos jugadores zurdos prefieren jugar en el lado izquierdo de la pista argumentando que les resulta más cómodo para restar. Y es cierto; pero el pádel no es sólo restar. La mayoría de los puntos se disputan en la red, y si el zurdo juega en el lado izquierdo, resultará que los dos de la pareja tendrán que volear las bolas del centro de la pista con su revés.

Además no podrán rematar cómodamente las bolas que se dirijan al centro de la pista, ya que tendrán que rectificar su posición demasiado. Esta situación supone una clara desventaja que el rival no dudará en aprovechar para cargar el juego al centro de la pista tanto por abajo como por arriba.

Podemos deducir de todo esto que la pareja ideal es la de un zurdo y un diestro, siempre y cuando el zurdo juegue en el lado derecho de la pista y el diestro en el lado izquierdo.