

¡A jugar! 5 tips para iniciarte en el pádel



¿Te han invitado a **jugar pádel** y no tienes idea de cómo se hace? Los profesores **Francisco Suárez** del [Tec de Monterrey en Puebla](#), **Pablo Lima** y **Alejandro Avalos** de [campus Morelia](#) comparten **5 tips para iniciarse en este deporte**.

Alejandro Mora cuenta que “*el pádel es una combinación entre el tenis, squash y frontón*”, un deporte relativamente joven que **nació en México** en la década de los 60 y que en los últimos años ha tomado **popularidad** en las y los jóvenes mexicanos.

“*Tanto el tenis como el pádel son deportes de paciencia, resiliencia y perseverancia*”, expresó Lima.

Pon **atención** a los siguientes tips y **aplícalos** en tu primer juego.



/> width="900" loading="lazy">

1. Escoge tu pala

La **pala de pádel** está hecha en **una sola pieza**, es corta en **longitud** y **diámetro** comparada con la raqueta de tenis que está fabricada en **2 partes**, el marco y las cuerdas.

El **recubrimiento** puede estar hecho de **fibra de vidrio**, **fibra de carbono** o **fibra de aramida**, conocida como **kevlar** y el relleno es una especie de material de **espuma** o **foami**.

“Para un nivel principiante se recomienda la pala hecha de fibra de vidrio, es ligera y permite la movilidad” comenta Pablo Lima.

Para una **mayor durabilidad**, Alejandro Ávalos **recomienda** no jugar con lluvia o exponer la pala al agua para **evitar** que se dañe.



/> width="900" loading="lazy">

2. Conoce la empuñadura

En el **pádel** se maneja solo **una empuñadura** llamada **continental**, es el movimiento **base** para jugar en un nivel **principiante** relató Francisco Suárez.

“Imagina que tu pala es un martillo y vas a pegar con el canto de la pala, esa es la empuñadora continental” expresa Pablo.

De acuerdo con Francisco *“para el tenis se va cambiando una empuñadura para cada golpe, en el pádel no, solo se usa la continental que se va modificando de acuerdo al nivel de complejidad”*.

Además, en el **pádel** se requiere **soltura de muñeca** para cada golpe a la pelota, mientras que la **fuerza** para **sostener la pala** debe de ser de 8 en una escala del 1 al 10.

“El pádel es un deporte de paciencia, resiliencia y perseverancia”.- Pablo.

3. Evita las lesiones

Para **evitar lesiones** Pablo Lima aconseja un **calentamiento general** de 10 a 15 minutos enfocado a lubricar las articulaciones con giros de **muñeca, brazos, pie** y **rodillas** combinado con **estiramientos** y **flexiones**.

Las canchas tradicionales están hechas de **pasto sintético y arena**, Suárez argumenta que es importante tener **cuidado al momento de pisar** para hacer que rebote a la pelota, *“lo ideal es combinar pasos largos con pasos cortos, mejor conocidos como pasos de ajuste”*.

Alejandro Avalos por su parte recalca que *“el golpe siempre debe ser perfilado y el cuerpo debe estar de lado, así se evita el golpe de la pala hacia la rodilla”*



/> width="900" loading="lazy">

4. Equípate con lo necesario

Francisco Suárez explica que el **atuendo** debe ser **cómodo**, que permita la **movilidad del cuerpo**.

En el **calzado** se recomienda que sean **tenis** de suela para **jugar en superficie de arcilla** y deben **amortiguar los desplazamientos** en cancha.

En el caso de las **pelotas** necesitan ser **específicas** para jugar pádel, éstas llevan **presión** *“lo que permite que tenga el mismo rebote sin importar a qué altura, respecto al nivel del mar, estés jugando”* comparte Pablo Lima.



/> width="900" loading="lazy">

5. ¡A practicar!

Para **iniciar a practicar** Francisco Suárez cuenta que una pared lo **suficientemente alta funciona**. Lo **primordial** es habituarse al **agarre de la pala**, los **movimientos de brazo y muñeca** y el **rebote a la pelota**.

“Una cancha de frontón es un buen lugar para practicar los primeros movimientos” afirma Suárez.

Actualmente el **Tec de Monterrey** cuenta con 2 instalaciones de **canchas pádel** las cuales están en campus **Puebla y Laguna**.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: