

Especial ▶ PÁDEL

Una génesis peculiar. El origen del pádel en España parece reunir todos los requisitos como para semejar una leyenda urbana. En primer lugar, ocurrió hace mucho tiempo (o no tanto). Un personaje famoso que realiza un viaje a otro continente, que conoce un deporte, y que decide implantarlo en la ciudad. Y no precisamente una ciudad cualquiera. El origen es real. Y es donde comenzó a hacerse leyenda este deporte.

Cuando la jet trajo el set

V. IVARS

■ La mitad de la década de los 70 fue una época de tensiones políticas en España, pero también de viajes apacibles para algunos. Como por ejemplo, para el germano-español Alfonso de Hohenlohe-Langenburg, aristócrata, empresario, promotor, multimillonario y, en esencia, el fundador de la Marbella de la jet-set y de la «beautiful people».

Corre 1974, y Alfonso de Hohenlohe viaja a México invitado por un amigo, un empresario llamado Enrique Corcuera. Allí conoce un juego que éste ha inventado. Había incorporado a un frontón otra pared opuesta de unos tres metros de altura, asimismo, había instalado una red en el centro y había cerrado los laterales de la pista con una malla

metálica. Se jugaba con paletas de madera y recibía el nombre de paddle-tenis.

Los datos, recogidos en diversas páginas web del sector, relatan también cómo el emprendedor Hohenlohe (constructor de varios complejos en la Costa del Sol, fundador del Marbella Club y empresario vitivinícola) decidió traerse consigo la idea y, tras ajustar a su gusto algunos aspectos del sistema de juego y la pista. Construir la primera cancha en el Marbella Club fue el primer paso. Que los miembros de la jet set marbellí encontraran tiempo libre para poner en práctica este deporte no debió de resultar demasiado difícil, como tampoco -dada la evolución que ha tenido posteriormente- dejarse seducir por él.



Alfonso de Hohenlohe.

Alfonso de Hohenlohe importó a Marbella el pádel y las pistas empezaron a proliferar por la Costa del Sol

La web wikipedia cita al tenista Manolo Santana como uno de sus primeros adeptos y organizador de varios torneos por la costa malagueña, que para entonces ya habían construido sus propias canchas de juego.

Fue un deporte de ida y vuelta, ya que la versión más extendida refiere cómo un empresario argentino conoció el furor que causaba el pádel en Marbella y dedicó -al igual que hizo Hohenlohe en su día, pero cruzando el Atlántico en sentido inverso- llevárselo a su país, donde

prendió con tanta o mayor velocidad y hoy cuenta con varias figuras.

Es decir, que con la facilidad con que la pelota de pádel pasa de un lado a otro de la red, el deporte en sí pasó de una frontera a otra, y pronto comenzó su expansión por otros países. Y parece que todavía está en ello.

El deporte que ya está en la RAE

▶ El castellano siempre ha sido un idioma muy proclive a castellanizar términos anglosajones. Así como el «football» es fútbol, así el «paddle» encontró pronto una adaptación más autoóctona y pasó a llamarse bien pronto «pádel».

Pues bien, esta disciplina puede presumir de haber entrado rápido en la vida de millones de personas, pero también en la Real Academia Española de la lengua. Porque la palabra pádel ha sido aceptada por esta institución y ya está incluida en el avance de la vigesimotercera edición del diccionario de la RAE, que se publicará previsiblemente en 2013.

Allí figura del siguiente modo: «1. m. Juego de pelota entre cuatro paredes, en el que aquella se golpea con una pala de mango corto».

Por otra parte, el término pádel permite diferenciarlo de un deporte homónimo que se practica en EE UU con distintas reglas y bajo el nombre de «paddle tennis». Presumiblemente, aquel que conoció Hohenlohe en los años 70.

La seguridad se viste por los pies

Los expertos aconsejan usar un calzado específico pues el empleado para el tenis tiene otras características

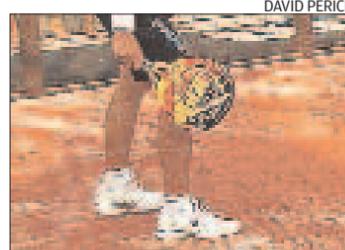
V. IVARS

■ Uno de los errores más comunes a la hora de escoger el calza-

do para jugar al pádel es emplear el que se usa para jugar al tenis. Ello, según los expertos, constituye un error, ya que a diferencia del deporte de la raqueta, los cambios del pádel no son horizontales y en oblicuo, si no verticales y con giros. Esto hace que el calzado deba tener características diferentes.

Asimismo, las zapatillas del pádel necesitan un agarre mayor que el de las de tenis.

Por otra parte, a fin de prevenir lesiones en la parte inferior de la espalda, si no tiene más remedio que practicar este deporte en pistas duras, cuide que las zapatillas dispongan de una buena cámara en el tacón para absorber el golpe.



DAVID PERICH

El calzado necesita mucho agarre.



www.enebe.com



Nueva colección



FISADE™
Sports Physiotherapy Center of Alicante

- fisioterapia
- pedagogía
- nutrición
- control de lesiones
- rehabilitación cardiaca
- activación muscular
- stages de rehabilitación integrados
- prevención de lesiones
- medicina deportiva
- preparación física
- asesoría deportiva
- recuperación y readaptación



FISADE™ LUCEROS

Policlínica Luceros - Plaza de las Luceras, 17, 3.ª Planta
Tel. 965 21 98 61 - Fax: 965 20 84 68 - www.policlinicaluceros.com



www.clubmontemar.com

Tribuna

Pasquí Carrillo García

► Fisioterapeuta y preparador físico de tenistas ATP y jugadores de pádel Pro Tour. Fisade. Club Atlético Montemar

CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES

El pádel es un deporte que requiere una gran técnica y un buen estado físico, con cambios bruscos, movimientos rápidos y posiciones constantes en flexión. Para evitar lesiones es importante llevar a cabo una serie de recomendaciones:

- 1** Es muy importante realizar un gesto técnico de la manera más correcta para evitar así sobrecargas y gestos en los que te puedas hacer daño. Revisa la técnica con tu entrenador.
- 2** Controlar los detalles como el peso de la pala, la colocación de dos o un sobregrip y la capacidad de absorción de la pala. Son determinantes a la hora de evitar lesiones en muñeca-codo-hombro.
- 3** El pádel no es solo jugar al pádel. Para prevenir lesiones es necesario tener un buen estado de forma; ve al gimnasio fortalece tus músculos, mejora tu flexibilidad y elasticidad, tu velocidad y tu resistencia aeróbica-anaeróbica, y si además durante tus entrenamientos puedes reali-



Conviene elegir bien el tipo de pala.

Corre cinco minutos antes del partido con algún pequeño sprint o cambio de ritmo, también hay que realizar estiramientos dinámicos

- zar algún ejercicio en pista de desplazamientos, velocidad de reacción, coordinación, sería perfecto.
- 4** Imprescindible un buen calentamiento con gomas que ofrezcan resistencia para activar toda la musculatura de tronco y miembro superior, imitando el gesto técnico que realizaras en unos minutos.
 - 5** Corre cinco minutos antes del partido con algún pequeño sprint o cambio de ritmo.
 - 6** Antes de jugar realizaremos estiramientos dinámicos y al terminar estiramientos estáticos.
 - 7** No dejes que una molestia o dolor desaparezca por si sola, ésta puede ser el inicio de una lesión o la cronificación de la misma.



Unas jugadoras, en un partido.

Un deporte paritario ... o que está en ello

V. IVARS

■ La brecha que separa la participación femenina de la masculina en numerosos deportes es inmensa.

Así las cosas, la memoria de 2010 del Consejo Superior de Deportes señala que, en el conjunto de 66 disciplinas, las licencias federativas masculinas ascendieron a 2.814.139. Las femeninas se quedaron en una cifra muy lejana: 706.053. Las mujeres ocupan un 25% de las fichas, frente al 75% de los hombres.

En el pádel esas distancias, aún siendo notorias, se reducen levemente, y quedan, en el con-

El porcentaje de mujeres en el pádel federado es algo superior al del conjunto de disciplinas

junto de España, en un 20.615 (hombres) por 10.120 (mujeres). Lo cual, traducido a porcentajes, queda en una representación femenina del 33%. Lo cual es significativo habida cuenta de la juventud de este deporte.

Eso sí, en la Comunidad Valenciana, ese porcentaje retrocede hasta quedarse cerca de ese 25 por ciento global.

FICHAS FEDERATIVAS

La participación, por autonomías y por sexos

	LICENCIAS FEDERADAS			CLUBES FEDERADOS
	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	
Andalucía	4.016	2.086	6.102	105
Aragón	573	201	774	13
Asturias	336	137	473	4
Baleares	164	90	254	8
Canarias	212	74	286	4
Castilla-La Mancha	30	3	33	5
Castilla y León	633	338	971	21
Cataluña	3.676	2.048	5.724	111
Ceuta	16	0	16	0
C. Valenciana	1.529	588	2.117	52
Extremadura	600	237	837	21
Galicia	751	400	1.151	9
La Rioja	95	44	139	2
Madrid	3.200	1.653	4.853	18
Melilla	446	280	726	2
Murcia	563	220	783	20
Navarra	1.233	491	1.724	9
País Vasco	1.639	809	2.448	26
TOTAL	20.615	10.120	30.735	437

Fuente: Consejo Superior de Deportes



PADEL COURTS DELUXE

FABRICAMOS PISTAS SENCILLAMENTE... EXCELENTES DISFRUTA DE NUEVAS SENSACIONES EN LA CANCHA

www.padelcourtsdeluxe.es



STADIO
Club Deportivo Municipal
CABO HUERTAS

AHORA NUEVAS PISTAS
7 pistas padel - 3 pistas cubiertas - pistas de tenis y squash
Escuela de tenis y pádel (adultos e infantiles)

Reserva tu pista por internet: www.stadioalicante.com

C/ Tridente, Esq. C/ Arpón, s/n - 03540 Cabo de las Huertas (Alicante) - Tel. 965 150 969 - Fax 965 150 336

