

## BENEFICIOS DEL PÁDEL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS.

### INTRODUCCIÓN.

El **pádel** es un deporte moderno, de reciente creación que en los últimos años ha experimentado un crecimiento realmente espectacular.

El pádel comparte características con otros muchos deportes de raqueta: tenis, frontón, squash, etc... Es un **deporte fácil de practicar**, ya que adquiriendo algunas nociones básicas en cuanto a los aspectos técnico-tácticos más importantes, observaremos una progresión realmente asombrosa a los pocos meses de práctica. Este aumento de competencia motriz, conocimiento táctico del juego y recursos técnicos, nos permitirá pasar muchas horas de diversión junto a nuestros amigos.



A **nivel fisiológico** como veremos más adelante, el pádel, es una actividad “rica” en matices condicionales. Algunos estudios demuestran que la exigencia física (intensidad) en el pádel es similar a la experimentada en la práctica del tenis individual. También es cierto que la distancia recorrida por los jugadores de pádel es menor, pero es un aspecto que se ve equilibrado por el **mayor número de acciones** con respecto a este último deporte.

El pádel es una actividad deportiva tan generosa que permite ser practicada por todo tipo de personas, sean de la edad que sea, condición, estado físico, clases social, etc. Con los más pequeños no podía ser menos.. En las Escuela Infantiles de la mayoría de clubes, cuentan con su propia planificación de contenidos (Objetivos Carácter Anual) mediante la cual, posteriormente se pueden llevar a cabo cada una de las sesiones previstas. En las Escuelas se desarrollan todos los aspectos técnicos, tácticos, **psicomotrices** y reglamentarios más relevantes de nuestro deporte.

Es importante, siempre, no olvidarse que nos encontramos trabajando con niños, por eso el trato, las metodologías usadas y la dinámica de las clases siempre deben tener al “peque” como único **protagonista** en nuestro sistema de enseñanza.



A continuación catalogaremos los beneficios que tienes la práctica del pádel en **diferentes apartados:**

## CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE NUESTRO DEPORTE:

- ☑ Deporte asequible, relativamente fácil de practicar.
- ☑ Reglamento sencillo.
- ☑ Divertido, social y competitivo.
- ☑ No es necesario disponer de una equipación excesivamente compleja de adquirir. Solamente es necesario disponer de los siguientes elementos: pala, zapatillas, ropa cómoda, opcional: otros accesorios...
- ☑ Nos permite trabajar conceptos muy variados en pareja (colaboración, saber competir, capacidad de esfuerzo y superación... así como otros muchos valores).
- ☑ Impresionante aumento en el número de practicantes en los últimos años (la estimación para los próximos, es espectacular).



## BENEFICIOS

que tiene el pádel **a nivel fisiológico...**

- ↳ Aumento de la fuerza muscular.
- ↳ Aumento de la coordinación general y específica (óculo-manual).
- ↳ Hábito activo en la práctica de actividad física.
- ↳ Lucha contra la obesidad y el sedentarismo en la población infantil (aumento considerable en los últimos años).
- ↳ Gasto calórico (liberación de endorfinas por causa del ejercicio) y estados anímicos adecuados.



**Beneficios** que tiene el pádel **a nivel motriz...**

- ↳ Mejora del desarrollo psicomotriz del niño.
- ↳ La coordinación general dinámica, así como la óculo-manual se ven incrementadas.
- ↳ Proporciona un correcto desarrollo corporal
- ↳ Mejora sus desplazamientos así como el equilibrio.

### **Beneficios** que tiene el pádel **a nivel psicosocial...**

- ↳ Proporciona diversión y buenos estados de ánimo a quien lo practica. Todos conocemos la sensación de bienestar que experimentamos cuando somos capaces de llevar a cabo una actividad deportiva y comprometernos con nosotros mismos para realizarla de manera regular.
- ↳ El pádel por su naturaleza es un deporte de equipo, por lo que el carácter social del mismo hace de esta modalidad una practica divertida.
- ↳ Aporta valores como superación, trabajo en equipo (pareja), voluntad para realizar esfuerzos que implican renuncia a comodidades, aportando, al mismo tiempo, madurez personal.
- ↳ Mejora el autocontrol de las reacciones emocionales independientemente de la situación en la que se manifiesten.

Como podéis observar, más allá de lo que algunos nos quieren hacer creer, el pádel, es perfectamente válido para el desarrollo físico e intelectual (armónico e integral) del niño.

Más adelante reflexionaremos sobre un tema especialmente apasionante que tiene como eje principal la siguiente cuestión: ¿Cómo aprenden los niños?. ¿Cuáles son los mecanismos por los que incorporan estos aprendizajes?, ¿cómo integran sus esquemas motrices y la aplicación de los mismos?, ¿cómo perciben esta información y cual es el canal por el que son más receptivos?... ya sabéis... como siempre, preguntándonos, de forma cotidiana las veinticuatro horas del día, el porqué de las cosas.

Nos vemos en el próximo artículo amigos/as de [www.monitorespadel.com](http://www.monitorespadel.com)

Saludos!

Rafa Guerrero.  
[Info@planetapadel.com](mailto:Info@planetapadel.com)