

# LA IMPORTANCIA DE UN BUEN CALENTAMIENTO

**EL CALENTAMIENTO O ENTRADA EN CALOR** es uno de los requisitos más importantes a tener en cuenta antes de comenzar cualquier actividad física. Ésta aumenta la temperatura del cuerpo y de los músculos, lo que conduce a una mejoría en los tiempos de contracción de los mismos. Por ello, es muy importante calentarlos con anterioridad.

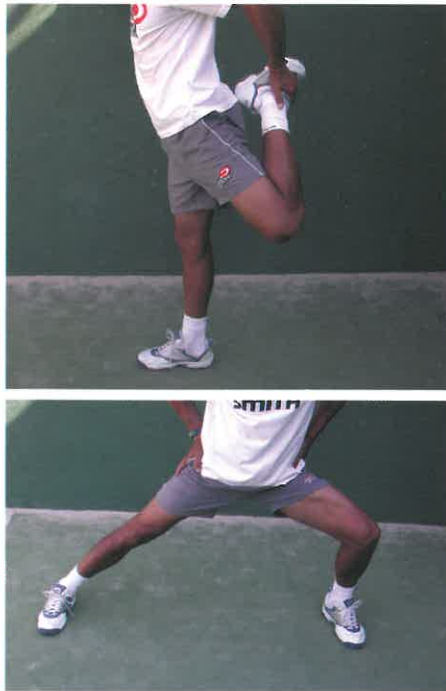
A la hora de preparar el cuerpo para el trabajo físico, lo ideal sería dedicar unos 15 ó 20 minutos a la entrada en calor antes de realizar cualquier actividad en la pista. Así, el calentamiento en pádel se puede dividir en dos fases: antes de entrar en la pista y dentro de la pista. La primera consta a su vez de tres etapas:

**1. Movilidad articular.** Consiste en realizar unos movimientos de giro en las siguientes articulaciones:

- Tobillos.
- Rodillas.
- Caderas.
- Cintura.
- Hombros.
- Muñecas.

**2. Trote o saltos en el sitio.** A ser posible, el jugador debe trotar unos minutos de forma leve o realizar unos saltitos en el sitio.

**3. Estiramientos.** Para finalizar, en la tercera fase se ejecutan unos ejercicios de estiramiento muscular, que dejan al jugador



casí listo para comenzar el partido o entrenamiento.

En la segunda fase, cuando ya se encuentra dentro de la pista, el jugador debe realizar numerosos intercambios de bolas con el rival, e ir aumentando la potencia de los golpes de forma progresiva. Por supuesto, no hay que olvidar que adquiriendo este buen hábito se estará más protegido de las lesiones, así como más capacitado para una buena exigencia física.



Una vez finalizado el juego, y como cierre de la actividad deportiva, es conveniente efectuar un buen trabajo de estiramiento general antes de que los músculos se enfríen y se pueda producir alguna lesión.

## CONSEJOS

### ¿Cómo jugarle a dos buenos defensores?

Rubén Pingarrón  
Madrid.

Maximo Castellote:  
Consideramos que un jugador es un buen defensor cuando juega con tranquilidad, conoce perfectamente los rebotes, no se apresura para golpear y difícilmente pierde el control en una situación en defensa. Para enfrentarse a este tipo de adversarios es necesario tener mucha calma, variar sustancialmente el juego para intentar abrir espacios y evitar así que ellos se encuentren cómodos. Es fundamental jugar bien firme con bolas rasantes que den poco rebote, y así evitar los contrataques.

Asimismo, lo más importante, hay que procurar llevarlos hacia el terreno que menos dominan: "la red". Con el fin de conseguir esto y evitar el desgaste físico, debemos intentar no esforzarnos demasiado en remarcar los globos muy profundos para no perder la red, dejando pasar estas bolas para traernos a nuestros rivales hacia adelante, que es donde se sienten menos cómodos.

Si quieres pedir consejo a Maxi sobre algún aspecto del juego, envíanoslo a:

[tecnica@top-padel.com](mailto:tecnica@top-padel.com)



Maxi, Director de la Escuela de Pádel del Real Club de Tenis López-Maeso de Madrid.