

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS PARA PADEL

Comenzaremos con un trote suave. Intentaremos que sea preferiblemente sobre una superficie regular, para evitar cualquier tipo de torcedura. Mantendremos este trote entre 5 y 10 minutos.



- Sin dejar de trotar movemos los brazos, a la vez, hacia delante en círculos amplios. Luego los movemos hacia atrás. Duración: 30 sg.
- Siempre sin dejar de trotar, levantamos las rodillas alternativamente hacia el pecho. Es importante que aumentemos la frecuencia con la que levantamos las rodillas frente al avance. Duración: 30 sg.
- Ahora llevamos los talones al glúteo. Duración: 30 sg.
- Hacemos carrera lateral, cambiando alternativamente de lado. Este ejercicio es muy importante puesto que gran parte del juego se desarrolla con desplazamientos laterales hacia atrás, concretamente en la preparación de la bandeja. Duración: 30 sg.
- A continuación mantenemos la carrera lateral, pero ahora cruzamos una pierna por delante y o la otra por detrás, alternativamente. Cambiamos de lado para realizar el ejercicio con las dos piernas. Duración: 30 sg.
- Paramos y calentamos los tobillos. Fijamos la punta del pie que vamos a calentar y movemos el tobillo en círculos amplios, Primero en un sentido y luego en el otro. Duración: 20 sg.

- Juntamos las piernas, flexionamos las rodillas ligeramente, y con las rodillas juntas describimos círculos. De este modo calentaremos la articulación de la rodilla. Es esencial para los ligamentos laterales. Duración: 20 sg.

-

- De pie con las piernas ligeramente separadas, giramos la cintura, manteniendo siempre la vista al frente, y sin forzar. Primero hacia un lado y luego hacia el otro. Duración: 20 sg.

A continuación realizaremos unos estiramientos suaves. Debemos notar el estiramiento, pero sin llegar al dolor, y mantendremos cada ejercicio durante 15 sg. Ah, y muy importante: NO DEBEMOS HACER REBOTES.

- Comenzamos con un estiramiento para el cuádriceps (parte anterior del muslo): flexionamos la pierna hasta tocar con el talón en glúteo y mantenemos el estiramiento. Primero lo realizaremos en pierna y luego con la otra.

- A continuación estiramos la cara posterior del muslo (femorales e isquiotibiales). Para ello mantenemos las piernas ligeramente separadas y estiradas, y bajamos el tronco para intentar tocar el suelo con las manos. Las piernas no deben estar completamente estiradas, podemos flexionar ligeramente para aliviar la tensión de los ligamentos de la rodilla e incidir en los músculos.

-

- Estiramiento para el gemelo: Nos situamos frente a una pared. Situamos una pierna más retrasada que la otra y estirada, y sin levantar el talón del suelo nos vamos echando hacia la pared, consiguiendo el estiramiento en el gemelo de la pierna retrasada. Hacemos lo mismo con la otra pierna.

-

- Estiramiento del soleo: para estirar el soleo hacemos lo mismo que en el estiramiento anterior, pero flexionamos la pierna más retrasada, siempre sin levantar el talón. Notaremos el estiramiento en los laterales del tendón de Aquiles. Realizamos el estiramiento también en la otra pierna.

-

- A continuación estiramos el psoas y los abductores: para ello nos colocamos de frente con una pierna muy adelantada, y bajaremos la pelvis hacia abajo, manteniendo el tronco recto y erguido, la pierna delantera forma un ángulo de 90 grados. Realizamos el estiramiento con la otra pierna.

-

- Para estirar los abductores nos situamos de pie con las piernas muy separadas, y cargamos el cuerpo hacia un lado manteniendo la pierna contraria totalmente estirada, sobre la cual se produce el estiramiento, con el cuerpo siempre erguido. Primero hacia un lado y luego hacia el otro.

-

- Estiramiento para lumbar: a continuación nos tumbamos en el suelo boca arriba, y llevamos las rodillas al pecho. Nos agarramos las rodillas con las manos y presionamos para aumentar el estiramiento sobre el lumbar.

-

- Para estirar el resto de la espalda nos situamos frente a un poste y nos agarramos con las dos manos, descolgando el cuerpo hacia atrás, con lo que conseguiremos estiramientos en la parte alta y media de la espalda.

-

- Para estirar los hombros: Pasamos el brazo delante del pecho y con la otra mano hacemos presión en el codo contrario para favorecer el estiramiento.

-

- Estiramiento para el tríceps (parte posterior del brazo): colocamos el brazo a estirar por encima y por detrás de la cabeza con el codo apuntando hacia arriba, y con la otra mano presionamos el codo del brazo a estirar. Así conseguiremos estirar la parte posterior del brazo.

Después de estirar

Una vez que hemos estirado debemos realizar unas pequeñas progresiones de velocidad.

Para ello recorreremos una distancia pequeña, de unos 30 metros aprox. Comenzamos a un 60% de nuestra velocidad máxima hasta llegar al 90%. Nunca realizaremos un sprint al 100% hasta que no estemos suficientemente calientes, y hayamos estirado bien el tren inferior, para evitar posibles roturas de fibra.

La duración total del calentamiento es de aproximadamente 20 minutos. Hay mucha [gente](#) que le preocupa que al realizar el calentamiento se queden sin fuerzas para jugar. Esto no es así, aunque al principio podéis notar algo de cansancio, merece la pena perder un partido por este supuesto 'cansancio' que lesionarse para toda la temporada. Además, durante el calentamiento y entre ejercicios debéis de descansar, llevar una respiración adecuada y concentraros para la disputa del encuentro o el entrenamiento. De todas formas, en siguientes artículos hablaremos de la resistencia y de cómo mejorarla. Probar a realizar un buen calentamiento, a entrar sudando en la pista, y notaréis como la técnica mejorará y reduciréis fallos al principio del partido, cuya causa principal suele ser la entrada en 'frío' al partido.

Finalmente, recordaros que el calentamiento lo debéis realizar antes del partido o del entrenamiento. Y que al finalizar tanto uno como el otro debéis hacer una 'vuelta a la calma' que consistirá en: o bien en un trote muy suave o incluso una caminata, de 5 minutos aproximadamente, que os ayudará a reflexionar y relajaros después del partido. Y a continuación volver a realizar los estiramientos anteriormente señalados, independientemente del resultado del partido. Si lo habéis ganado será un placer realizar estiramientos mientras comentáis el partido con el compañero. Y si por el contrario habéis perdido estaréis ya trabajando y preparando para el siguiente, que es el que os debe importar en ese momento.

1. Calienta durante cinco o diez minutos antes del partido. El calentamiento puede ser tan simple como correr alrededor de la pista. Para cuando empieces a transpirar.
2. [Bebe](#) muchos líquidos antes, durante y después de jugar, para evitar calambres y entumecimientos.
3. Evitar jugar sobre superficies muy duras. Para 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.
4. Las zapatillas de deporte necesitan un buen soporte para prevenir las lesiones de tobillo. Si tienes los tobillos débiles puedes utilizar dos calcetines o una tobillera y unos calcetines.
5. Para evitar que aparezcan ampollas en las manos, seca el mango echando sobre él polvos de talco o serrín.
6. Al realizar un smash, no arquees la espalda innecesariamente. La posición correcta es doblar las rodillas y elevar los tobillos. De esta forma el peso corporal está prácticamente en equilibrio.
7. Recuerda que las paradas y arranques bruscos pueden provocar torceduras moderadas.

8. Evita caer sobre la parte trasera del pie. Puede provocar lesiones en el tendón de Aquiles.

9. Si se sobreentrena puede producirse una fascitis plantar. El descanso es el mejor remedio; pero también es posible aliviar los síntomas utilizando apoyos para el arco del pie y el tobillo.

10. Un botiquín de primeros auxilios en la mochila es importante, al igual que saber utilizarlo. Debe contener gasas, vendas y antisépticos.

11. Una lesión frecuente entre los amantes del pádel es el codo de tenista. Aquí tienes algunos consejos para evitarlo:

- Calienta y haz estiramientos graduales de la muñeca.

- Comienza los revés desde el hombro.

- No coloques el pulgar detrás del mango de la raqueta para lograr más apoyo en el revés.

- Dobla el brazo en los golpes frontales. Esto facilita que los bíceps y la espalda hagan la fuerza en el movimiento, en lugar del codo.

- Al rematar, dobla el brazo. Si lo mantienes estirado, con la muñeca muy rígida el golpe se transfiere con toda su fuerza de la muñeca al codo.

- Por último, conviene corregir los gestos técnicos para reducir el exceso de carga sobre el antebrazo por una mala ejecución. Los entrenadores más expertos insisten frecuentemente en que, para prevenir el codo de tenista, debe prestarse especial atención a la ejecución correcta del golpe de revés.