

## Pádel Indoor

El **pádel indoor** es una de las actividades deportivas recomendadas para mantener la salud física y mental, agradable de realizar en compañía de familiares y amigos.

En cuanto a similitud, guarda relación con el tenis, solo que, en una cancha y una red por debajo de la que se emplea en el tenis convencional.



**La relevancia de fomentar la realización de este deporte, radica en sus innumerables beneficios.** Pasar unas horas al día jugando este deporte ahora es posible, gracias a las canchas cubiertas y acondicionadas, **de tal manera que se puede disfrutar de manera ininterrumpida, sin importar la lluvia y el frío invierno.**

### Beneficios de practicar Pádel Indoor

Al igual que el tenis, el pádel da muchos beneficios físicos, como la mejora de los músculos cardiovasculares, haciendo un corazón más fuerte. **Este deporte ayuda a quemar grasa, lo que da más resistencia.**

**Como este deporte implica mucho movimiento y esfuerzo, da más fuerza en los músculos de las manos, así como en los de los pies y las piernas,** este tipo de deporte también da flexibilidad y coordinación corporal porque el pádel permite mover la parte superior e inferior del cuerpo. Si el objetivo es perder peso, entonces este es el mejor deporte.

El pádel indoor ha ganado bastante terreno en España, y se pueden encontrar pistas techadas en ciudades como Barcelona. **En [teambuildingenbarcelona.com](http://teambuildingenbarcelona.com) podemos organizar torneos y juegos para grupos que deseen practicar este atractivo deporte en pistas cubiertas.**



Para reservar las [instalaciones de juego de pádel](#), clases, torneos y más, visita la página web de algún club y obtener la información que se requiera.

### **Ventajas de esta actividad deportiva**

El juego de pádel es una disciplina ventajosa para todos los deportistas; de hecho puede ser un motivo de diversión y deporte o también puede ser simplemente una ocasión de encuentro.

**El pádel puede convertirse en una actividad motriz válida sin movimientos agresivos, adecuada para mantenerse en forma y que puede ser practicada por toda la familia.** Básicamente las reglas del pádel son las del tenis, aunque hay algunas diferencias sustanciales:

### **Conoce las reglas del juego**

- Las paredes que delimitan la zona de anotación forman parte del área de juego, de modo que si la pelota rebota en estas paredes puede ser rechazada con la raqueta.
- Se utilizan raquetas más pequeñas y un plato lleno de agujeros y sin cuerdas.
- La pelota utilizada puede ser mucho más blanda que la de tenis, o lo mismo: depende de las categorías de jugadores.
- El tamaño del campo de juego es menos de la mitad de una cancha de tenis.

### **Un deporte de encuentro y diversión**

El pádel es un deporte que practican hombres y mujeres de todas las edades, gracias a un esfuerzo físico no excesivo.



**Es mucho más fácil entonces agrupar a 4 personas para jugar un juego de pádel, comparado con otros deportes de equipo.** Además, al ser practicable desde el primer partido, se evitan esos momentos de dificultad y vergüenza que caracterizan los primeros partidos de los jugadores amateurs.

#### **Un juego adecuado para niños**

El pádel es un deporte similar al tenis, pero mucho más activo y dinámico, lo que lo hace más divertido y agradable para los pequeños. **Así que el pádel se convierte en parte de su tiempo libre, y no será considerado como una obligación impuesta.**

**El pádel contribuye a un buen desarrollo físico, que es fundamental en las fases de [crecimiento](#), ya que la actividad que se realice hoy determinará la forma física futura.** Además, la práctica habitual del pádel evitará la obesidad y el sedentarismo, que son los problemas infantiles más graves del siglo XXI.

Pero el pádel no sólo produce beneficios físicos, sino también emocionales y psicológicos, que son fundamentales en estas primeras etapas de crecimiento y desarrollo. **En este sentido, la dinámica de este deporte, permite que los niños colaboren entre sí y creen la motivación para mejorar juego tras juego.**

Si hay preocupación por la exposición solar, las instalaciones para practicar este deporte indoor o bajo techo, evitan los peligrosos rayos UV provenientes del sol, una lluvia repentina o, en el invierno, las bajas temperaturas. **En una ciudad como Barcelona, se pueden hallar diferentes canchas techadas para jugar este deporte.**



## 12 beneficios garantizados de jugar al pádel

La práctica continuada de esta actividad deportiva, trae múltiples beneficios para el organismo, por lo cual es muy importante fomentar su práctica. De entre los beneficios se puede mencionar:

- Mejora la coordinación, la agilidad y la capacidad de respuesta.
- Es uno de los remedios para prevenir la aparición de la depresión.
- Ayuda a evitar la atrofia muscular o los trastornos corporales optimizando la elasticidad.
- Requiere 4 jugadores y es perfecto para pasar el tiempo socializando con nuevos amigos o divirtiéndose con los suyos.
- Aumenta la autoestima y el deseo de mejorar.
- El jugador adquiere autodisciplina que también es muy útil en otras áreas de la vida como la escuela y el trabajo.
- Mejora el sistema cardiovascular, reduciendo el riesgo de ataques cardíacos o insuficiencia cardíaca.
- Aumenta la fuerza, el tono muscular y reduce el nivel de colesterol, permitiéndole quemar hasta 400 calorías por juego.
- Permite la liberación de endorfinas.
- Es una salida para los problemas de la vida cotidiana.
- Mejora la calidad del descanso y el sueño reduciendo los ataques de dolor de cabeza.
- Previene el envejecimiento prematuro del cuerpo.

## Cosas que encuentras con este juego

### Aprendizaje

Este tipo de deporte no sólo desarrolla la habilidad física sino también la conciencia mental, cuando juegas al pádel desarrollas disciplina, la practica regular de este juego puede acostumbrar a las personas a seguir las reglas del juego y ser más disciplinado.

También se aprende el espíritu deportivo; y a jugar un juego limpio y justo. **Las habilidades sociales también mejoran, si se practica este juego seguramente se puede conocer mucha gente que comparte el mismo deporte y ganar muchos amigos.**



Es probable que las personas esperen con ansias el próximo juego, ya que seguramente disfrutaran jugando a este juego. **Se puede jugar con los amigos y familiares como un tiempo de unión.**

### **Diversión**

- Se requiere menos esfuerzo físico que en el tenis o el racquetball
- Los mítines más largos debido al pequeño tamaño de la cancha y las vallas
- Más tiempo jugando y menos tiempo recogiendo la pelota

### **Accesibilidad**

- Los jugadores aprenden a jugar relativamente rápido y mejoran rápidamente
- El punto comienza con un servicio solapado, que es un tiro fácil de hacer y devolver.
- Hay dos oportunidades de devolver la pelota, antes y después de que golpee el cristal
- La raqueta es muy fácil de manejar

### **Sociabilidad**

- Es un deporte de equipo, sólo se juega en dobles.
- Tener 4 personas en una pequeña cancha al mismo tiempo acerca a todos, lo que hace que la conversación social entre los jugadores sea una parte integral del juego.
- Es un deporte entretenido para ver con puntos espectaculares
- Es un juego intergeneracional en el que los niños, los abuelos y los padres pueden jugar todos juntos

**La selección cuidadosa del deporte en el que se va a participar debe hacerse en forma cuidadosa.**

El pádel indoor es uno de los muchos deportes que dan beneficios físicos y mentales, **además de ofrecer una forma productiva de pasar el tiempo libre con los amigos y familiares y disfrutar de la risa y de estar en forma con ellos.**