

Introducción

El pádel, que es un deporte que lleva relativamente pocos años instaurado en España, ha sufrido durante este tiempo una importante evolución, y ésta ha consistido en pasar de ser un deporte de entretenimiento practicado por una masa importante de personas con una intención lúdica, a ser un deporte que se desenvuelve, además de en el ámbito lúdico, también en el ámbito de la competición. Y además permitiendo la competición deportiva a personas que físicamente no coinciden con el estereotipo habitual, para la mayoría de los otros deportes.

Hemos visto crecer este deporte en todos los aspectos: su número de practicantes, profesorado, el nivel de juego de los que lo practican, etc.... Y esto ha generado unas demandas o necesidades que hay que satisfacer.

Y es por esto que el Área de Formación de la FAP, pensando en el beneficio del deporte, considera necesario que los monitores y entrenadores conozcan unas nociones básicas de medicina del deporte, para saber qué medidas deben tomar ante determinados casos.

Hoy en día la preparación física ha tomado un papel muy importante en el deporte de alta competición, hasta el punto de hacerse completamente imprescindible. Es importantísimo que un deportista de alto rendimiento, además de dominar la técnica del deporte que practique, tenga un físico adaptado a las exigencias del mismo y rinda al más alto nivel. Esto le hará trabajar el cuerpo al límite de sus posibilidades y a su vez esto le llevará, en muchos casos, a la aparición de lesiones, con lo que también se hará imprescindible un buen trabajo en el campo de la prevención, para poder trabajar al límite de las posibilidades del propio cuerpo, y a ser posible durante toda la temporada.

Pero de igual modo, en el trabajo diario de los Monitores, se presentarán situaciones similares. Si bien muy probablemente no trabajará con deportistas de alto nivel, sí que estará a cargo de aficionados que, proporcionalmente, también llevarán sus físicos a situaciones extremas.

Vamos a tratar una serie de conceptos como son la salud, la lesión, lesiones más comunes y las posibles formas de prevenir.