

O PADEL

O Padel é um desporto de raquete, jogado a pares e utilizando raquetes e bolas próprias. O campo é rectangular, totalmente fechado, tem 10 metros de largura por 20 de comprimento e uma rede no meio. Nos topos e em parte das laterais tem uma superfície em vidro ou em alvenaria. A superfície do campo pode ser em relva sintética, alcatifa ou betão poroso. As duas primeiras são as mais habituais.

VANTAGENS DO PADEL

É difícil encontrar um desporto de equipa que tenha tantos adeptos de ambos os sexos e com uma abrangência etária tão grande (dos 5/6 anos aos 80). Esta é uma das características mais interessantes do desporto, que muitas vezes é jogado em família. A facilidade de aprendizagem é outra das vantagens, sendo possível trocar bolas e disputar pontos desde a primeira experiência. Com o apoio de monitores especializados e jogando com alguma frequência (idealmente duas vezes por semana) pode evoluir-se bastante e num curto espaço de tempo. É um desporto divertido, com muitas trocas de bolas e, por ser jogado a pares, trás uma componente social incrível!

O facto de ser fácil de aprender e poder ser jogado por mulheres e homens de todas as idades não quer dizer que o Padel seja um desporto limitado, quer em termos estratégicos, quer em termos físicos. Num nível competitivo o Padel é tão exigente fisicamente como outros desportos de raquete e tem uma grande complexidade táctica e estratégica. Para último é importante realçar que a principal razão para o sucesso do Padel é o facto de ser altamente “viciante”. A taxa de retenção dos first timers, ou seja, a percentagem de jogadores que continua a jogar depois da primeira vez é muito alta, superando provavelmente os 80 a 90%.

REGRAS BÁSICAS

- *O serviço é feito por baixo e não pode ser feito acima da cintura.*
- *No serviço a bola deve bater primeiro no chão atrás da linha de fundo. Deve ser cruzado, passar a rede e acertar dentro da zona de recepção do campo do adversário.*
- *No serviço e passada a rede, se a bola bater no campo contrário e tocar na rede metálica que limita o campo antes do segundo ressalto, é considerada falta.*
- *A pontuação é igual à do ténis, ou seja, para ganhar um jogo é preciso ganhar quatro pontos seguidos (i.e 15-0, 30-0, 40-0 e jogo).*
- *O jogador que responde ao serviço não pode responder directamente em vólei (sem a bola bater no chão).*
- *É permitido aos jogadores sair do campo e devolver a bola enquanto não ocorrer o seu segundo ressalto.*

ALGUNS CONSELHOS PRÁTICOS

- *Não tente acabar o ponto à primeira. Numa fase inicial, mais de metade dos pontos perdidos são erros forçados do jogador. Seja paciente e dê oportunidade aos seus adversários de falharem.*
- *As paredes são suas amigas. Tente não ficar muito perto da parede de fundo porque assim torna-se mais difícil apanhar os ressaltos. Lembre-se que as paredes de fundo e laterais existem para facilitar o jogo e não para atrapalhar.*
- *Não fique no fundo do campo e conquista a rede. O padel é um desporto de ocupação do espaço. Quanto mais rápido conquistar a rede, mais probabilidade terá de ganhar o ponto.*
- *Não tente ganhar o ponto com o serviço. No padel o serviço não é uma pancada decisiva. Sirva essencialmente para ter tempo para subir à rede.*

(fonte: Federação Portuguesa de Padel)