

El pádel, las mujeres se imponen

Cada día aumenta el número de mujeres de la isla que juega habitualmente a este deporte estratégico, dinámico y, sobre todo, social



Cada vez es mayor el número de mujeres que juega al pádel.

En Lanzarote más de 400 mujeres juegan al pádel de manera habitual y lo hacen, no sólo para mantenerse en forma, sino porque les permite liberarse del estrés, conocer gente y pasar un buen

rato de una manera sencilla y económica. Lo que hasta hace poco era un deporte minoritario en la isla, se ha convertido en una auténtica tendencia social.

M.A.C
FOTOS: Jesús Betancort

El pádel es en la actualidad uno de los deportes con más auge en España. Ha pasado de ser hace apenas unos años un deporte minoritario a convertirse en una práctica habitual para más de cuatro millones de personas (según la última estadística del CIS), entre deportistas que lo practican habitualmente y en ocasiones. Porcentualmente hay un 60 por ciento de hombres y un cuarenta por ciento de mujeres aficionadas, pero estas cifras han

ido incrementándose en los últimos años a favor de las mujeres, hasta el punto de convertirse en una auténtica tendencia sociológica en lugares como Lanzarote.

Ellas tienen claras sus ventajas: es un deporte social, no exige un entrenamiento tan severo como el tenis y, sobre todo, les permite desestresarse y pasar un buen rato entre amigos.

Carmen, Chantal, Valeria y América son algunas de estas mujeres a las que les cambió la vida al descubrir el pádel. Practican habitualmente en el Santa Rosa Pádel Club,

como otras muchas mujeres de entre veinte y cincuenta años, en su mayoría, aunque también hay dignas contrincantes que superan los 60 y hasta los 70 años. «El pádel es un deporte que no exige una forma física excesiva y es muy social, por eso vemos que cada vez es más grande el número de chicas, madres de familia o señoras de cierta edad que lo practican. Es un deporte muy agradecido», explica Sergio Muñoz, profesor y coordinador del Pádel Club Santa Rosa. «Ayuda a mantenerse en forma, al tiempo que se pasa un buen rato».

Sergio asegura que la mayoría de las mujeres que juegan al Pádel en la isla supera la treintena, aunque se está trabajando para iniciar a las niñas en su práctica. «Ahora mismo en la escuela tengo unas 70 mujeres, pero en la isla habrá unas 400 o 500 aproximadamente, de todos los niveles», explica.

“Más de 400 mujeres juegan ya al pádel en la isla, y el número no hace más que crecer”

El pádel es, según este profesor, el 60 por ciento estrategia, 30 por ciento físico y sólo un diez por ciento, técnica. «Hay que tener paciencia, pensar bien las jugadas y siempre en sintonía con tu compañero, eso es lo más importante, pero claro luego es necesaria una parte física», explica.

Además no es un deporte caro,



La capacidad para acabar con el estrés y de sociabilizarse son algunas de las características que más gustan a las aficionadas.

ya que raquetas las hay de todos los precios y exige poco más que ropa adecuada, una raqueta y pelotas. «Cualquiera puede practicar».

Deporte social

Si hay una cosa cierta es que el pádel es un deporte muy social.

Todas las practicantes lo corroboran. Carmen Nieves Pérez empezó casi por casualidad. Una amiga daba clases y se apuntó junto a su socia para realizar alguna actividad física. «Empezamos como todo el mundo, vas conociendo gente para ju-



Coral Polifónica San Ginés

18 de JUNIO

21:00 horas

SALA TEATRO CINE ATLÁNTIDA

VENTA DE ENTRADAS - 10 €

Sociedad Democracia de Arrecife
► Av. Dr Rafael González nº19

BP Valterra
► Carretera de los Mármoles nº2

The Box Wellnes
► En el Charco de San Ginés

Taquilla Cine Atlántida
► En el Charco de San Ginés

ORGANIZA:

Coral Polifónica de San Ginés

COLABORAN:

Ayuntamiento de Arrecife
cultura | arrecife

TURISMO ARRECIFE
ARRECIFE

SPINOLA

LA DELEGACIÓN

THE BOX

bp
VALTERRA



gar partiditos, te vas enganchando y en ese punto pueden pasar dos cosas, que te aburras, como le pasó a mi socia, o que te guste cada vez más, que fue lo que me pasó a mí», explica Carmen Nieves. «Llevo ya dos años y estoy encantada. Me sirve para liberar tensiones y pasar un buen rato. Al ser un deporte muy cerebral no piensas en otra cosa, dejas los problemas y las complicaciones diarias y te centras en el partido. Es una maravilla. Además, cuando acabas, te vas con las compañeras a tomar una cerveza y eso también está genial».

Destaca la importancia de jugar de manera coordinada con tu pareja de juego. «Nunca lo puedes dejar vendido, y siempre piensas como vas a dejar la jugada para que haga punto», explica. «En cualquier caso, lo que más me gusta es lo bien que lo pasamos. Tengo dos compañeras con las que juego habitualmente y nos divertimos mucho. Además, es que me niego a irme a mi casa enfadada».

Ese es precisamente el único rasgo que un jugador de pádel no se puede, o no se debe, permitir: tener mal perder. «Mientras no te cojas grandes pasiones con el juego, todo va bien», señala Carmen Nieves. «También hay jugadores que son más competitivos, claro está, hay espacio para todos, pero, en mi opinión, es un juego que hay que disfrutar».

Sonia García lleva ya cinco años jugando al pádel. «Para mí es una manera increíble de disfrutar de mi tiempo libre, además es un deporte muy democrático. Puede jugar cualquiera que tenga ganas de jugar», explica. «Es uno de los deportes más sociales que conozco. De hecho, el tercer tiempo, la cervecita, es fundamental», bromea.

Para Sonia los mayores enemigos del pádel en la isla son el viento y la ubicación de algunas pistas hacia el sol que hacen complicado el juego. «Nosotros jugamos para divertirnos, también es verdad, pero con las pistas que hay en la isla tenemos de sobra», señala. «Yo es empezar a jugar, y al segundo pelotazo me he olvidado de todo. No lo cambio por ningún otro deporte».



Carmen Nieves Pérez asegura que cada vez le gusta más este deporte.



Sergio Muñoz, profesor y coordinador del Pádel Club Santa Rosa.

Muchas de las jugadoras de la isla son madres. El club lo sabe y presta sus instalaciones para que los niños se diviertan mientras las madres se quitan el estrés laboral acumulado.

Chantal Van Antwerpen tiene 56 años y lleva más de dos jugando al pádel. «Para mí es una auténtica terapia, lo disfruto mucho y me

ayuda a escapar del trabajo diario», cuenta. «Juego habitualmente con Carmen, pero también juego muchos mixtos con un amigo, siempre que no sean torneos que son o masculinos, a femeninos o mixtos».

Para Chantal, como para casi todas las lanzaroteñas que lo practican, este deporte se ha convertido en una liberación. «Es una manera de romper la rutina, de casa al trabajo, del trabajo a casa... esto nos permite un espacio propio y una manera de disfrutarlo muy sana». «Yo soy belga y muchas amigas mías alemanas, belgas o inglesas lo están conociendo ahora porque el pádel es más de aquí, o argentino, no sé bien su origen, el caso es que allá no se conoce», afirma.

Begoña Livalba tiene 52 años y siempre ha practicado deportes de competición. «No convencía pilates, ni ir al gimnasio porque me aburría, así que fui buscando hasta que di con el pádel que, desde un primer momento, me enganchó», explica. «Es muy entretenido y a mí me ayuda mucho concentrarme en el juego y no pensar en nada más que en jugar», señala. «La comunidad de pádel es muy grande. Hay muchos clubes en la isla, pero luego, en los torneos, nos vamos encontrando todos. Somos una pequeña gran familia». «Yo hay veces no vengo ni a jugar. Hoy, por ejemplo, juega mi pareja y yo me he venido a tomarme un café con las chicas, a charlar

“Casi todas las jugadoras destacan la oportunidad que ofrece este deporte de conocer gente nueva y disfrutar con ella de momentos muy divertidos”



Además de mantenerse en forma, las chicas disfrutan de un tiempo de ocio compartido que no cambiarían por nada.



Paola y Chantal, una imagen que demuestra que para este deporte no hay edad.

y a saludar».

Una de las jugadoras más jóvenes que pulula por las pistas es Laora Coherti que, con sólo 7 años, ya lleva uno practicando este deporte que no entiende de edades, ni características físicas, ni condición social. «Me lo paso muy bien porque juego con mis amigos y nos divertimos mucho», afirma. «Tengo que pensar mucho para ganar el partido, pero me gusta mucho».

Maruxa Rego y Valeria Acosta también se encuentran entre ese grupo de mujeres en la treintena que no cambiaría el pádel por ningún otro deporte. Son pareja de juego y se complementan en la pista a la perfección. «Es muy divertido y se lleva mucho mejor que el tenis, por ejemplo, que exige una mayor forma física y más técnica», señalan, intercalándose la palabra. «Venimos un grupo de amigos, muchos nos hemos hecho amigos

“ El pádel no exige tanta técnica como el tenis y es un deporte económicamente muy asequible ”

aquí. Lo cierto es que también nos ayuda físicamente porque, aunque no sea muy duro, sí te mantiene en forma».

La mejor época es el verano y los meses en que no hay viento. «Con viento es complicado jugar, la verdad. Molesta mucho».

Treintañeras son también América de León y Fayna Perdomo, también pareja de juego. De hecho, se preparan para jugar contra Maruxa y Valeria en el momento del reportaje. Coinciden con sus

compañeras en destacar la parte más divertida de este juego que crea adeptos por meses. «Para mí es una distracción y me oxigena», señala América. «Creo que es necesario tener una válvula de escape de este tipo para llevar bien el día a día».

También Fayna señala la desconexión como la mayor aportación. «Conoces mucha gente que de otra manera, probablemente no conocerías nunca porque no tienen nada que ver contigo», señala, apuntando que lo normal es moverse con los amigos de siempre y con la gente del trabajo. «Es un mundo nuevo y muy divertido».

A América le gustan más los amistosos que los torneos. «Creo que generan mucho nerviosismo y le resta un poco de encanto. Nosotras acabamos de subir a segunda, y eso genera un mayor esfuerzo y dedicación», explica.



luckia apuestas

HAZ GRANDE EL ENCUENTRO

- € Las mejores cuotas
- ⚽ La mayor oferta de fútbol a tu alcance
- 🕒 Eventos en directo
- 🏇 Carreras de galgos y caballos
- 🎰 Loto Luckia

Las mejores cuotas han llegado a Lanzarote



Pasen por nuestros locales para conseguir un código y les regalamos hasta 120€ en bono

BIENVENIDO A TU NUEVA CASA DE APUESTAS



En Arrecife en la calle Palencia 4-B, calle Fajardo, 37 y calle Tajaraste, 23
En Playa Honda en la calle Princesa Ico, 72