Padbol, un deporte seguro

Actualidad Empresarial | 05/04/2024 | 00:00

La práctica regular de deportes conlleva múltiples ventajas para la salud física y mental de las personas.

Sin embargo, algunas disciplinas conllevan un alto riesgo de lesiones para los deportistas. Por este motivo, existe un interés creciente por realizar actividades de bajo impacto para mantener el bienestar corporal. Un ejemplo de ello es el Padbol, un deporte seguro creado en Argentina hace 14 años, que combina características del fútbol, el tenis, el voleibol y el squash, y puede ser practicado por cualquier persona sin necesidad de entrenamiento profesional.

Padbol: un deporte seguro e inclusivo

Originado en 2008 en la ciudad de La Plata, Argentina, el Padbol fue lanzado oficialmente a finales de 2010 y rápidamente ganó popularidad en diferentes países del mundo como una disciplina segura e inclusiva. En este sentido, cualquiera puede practicar este deporte, que se juega por parejas con el objetivo de pasar la pelota por encima de la red hasta el campo contrario utilizando la cabeza, el pecho, los pies o las piernas.

Además, en este divertido juego, los jugadores pueden utilizar las paredes de cristal de la pista para hacer rebotar la pelota, lo que añade velocidad y dinamismo al Padbol. Por otra parte, es importante señalar que el pavimento utilizado tanto en las instalaciones cubiertas como al aire libre incorpora una superficie de alta tecnología diseñada específicamente para que los atletas se muevan con seguridad, reduciendo el riesgo de impacto y daños en las articulaciones.

La importancia de tener una normativa diseñada para proteger a los deportistas

La dinámica del juego es otro factor que contribuye a la baja tasa de lesiones del padbol, ya que los jugadores pasan la mayor parte del tiempo alejados unos de otros, cubriendo las distintas zonas de la pista de 10 metros de largo y 6 de ancho. Además, una de las reglas de este deporte prohíbe disputar pelotas por encima de la red, lo que elimina el contacto físico entre los deportistas.

Por otro lado, los entusiastas de esta disciplina han creado el «Jaguar23», un balón fabricado con poliuretano de alta calidad, que pesa entre 380 y 400 gramos, lo que reduce las posibilidades de sufrir dolores de cabeza al cabecear la pelota. Además, esta pelota tiene un color vibrante para garantizar la visibilidad en cualquier condición de iluminación, además de asegurar un rebote consistente y permitir la ejecución de golpes precisos y tácticas sofisticadas

gracias a su diseño sin costuras.

De esta manera, la práctica del Padbol se ha extendido a diferentes regiones de América Latina, Europa, Oriente Medio y África, posicionándose como una buena opción para divertirse con amigos o familia de forma segura, disfrutando de algunos de los componentes más emocionantes del fútbol, el tenis, el voleibol y el squash, aunque sin los peligros típicos de estos deportes.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/234686-padbol-un-deporte-seguro.htm