LITORALPRESS

Fecha: 26-05-2025
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: EL DEPORTE QUE MÁS CRECE EN EL MUNDO

Pág. : 116
Cm2: 563,9

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: No Definida

Pickleball

EL DEPORTE QUE MÁS CRECE EN EL MUNDO

RÁPIDO Y DESAFIANTE, PERO AMIGABLE CON LAS ARTICULACIONES Y AL AIRE LIBRE. ASÍ SE PRESENTA ESTA ACTIVIDAD QUE CADA DÍA AUMENTA EN POPULARIDAD Y EN LA QUE PUEDES ENTRETENERTE POR HORAS SIN NOTAR EL PASO DEL TIEMPO.

Por **Soledad Hott**

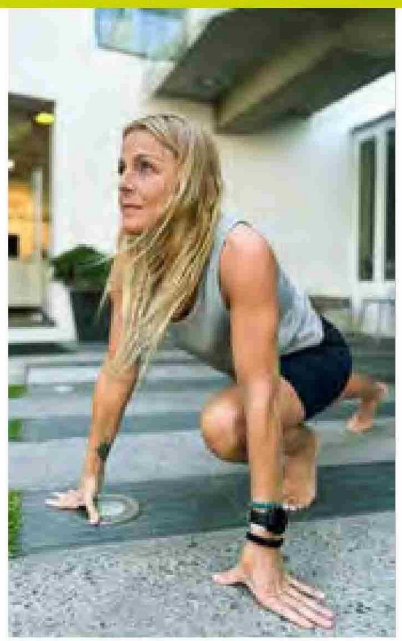
UN VIERNES A LAS OCHO DE LA NOCHE FIGURABA EN SAN CARLOS DE APOQUINDO PARA DESCUBRIR EN PERSONA DE LO QUE SE TRATABA EL FAMOSO PICKLEBALL. El frío no ayudaba al entusiasmo ni tampoco que ya terminaban las últimas horas de la semana. Honestamente, había escasa motivación. Además, mi relación con los deportes que incluyen raqueta o paleta no es de las mejores: nefasta en el tenis, 'salvando' en las tardes de ping pong con mi papá y mis hermanas, alguna vez jugué bádminton (sin dejar la mínima huella entre los pares) y un paletazo veraniego en la frente no asomaban como lo mejor de mi currículum.

Si bien el pádel nunca me ha llamado la atención, el pickleball aparecía en mi radar con grandes referentes, como el matrimonio de Andre Agassi y Steffi Graf. ¿Qué podía salir mal?

ORIGEN ESTADOUNIDENSE, EXPANSIÓN MUNDIAL

El pickleball es un juego en el que los participantes usan paletas para golpear una pelota de plástico perforada que debe cruzar la red. Como deporte de pala, combina elementos del tenis, pádel, bádminton y ping pong. Es fácil de aprender, de ritmo rápido y muy divertido de jugar y de ver. Esto, por los largos peloteos que se producen entre quienes lo practican. Jugadas que se vuelven verdaderas batallas; algo de lo que saben Agassi y Graf.

"No jugamos al pickleball entre nosotros, preferimos estar en el mismo lado de la cancha", confesaba la campeona alemana a la revista People en marzo de este año. Ambos cambiaron el tenis por esta nueva actividad, el interés apareció en pandemia y hoy entran a la cancha tres veces a la semana y compiten seriamente.



Practicarlo es una tendencia y en Estados Unidos es uno de los deportes con mayor crecimiento, ganando cada vez más adeptos en el mundo. ¿Por qué? La respuesta quizás la tenga el mismo Agassi, quien aseguró a la misma People que lo más le gusta es que "está impulsado por la comunidad".

PICKLEBALL EN CHILE

En Chile, el pickleball llegó a mí por Chandler Carney, abogada de Estados Unidos y cofundadora de Pickleball UC by KONDOR. La cita a la que me animó tenía como objetivo entender y conocer de qué se trataba, pero también ver la dinámica que genera.

En nuestro país aterrizó alrededor de 2021, un momento en que era prácticamente desconocido. "Faltaba ese 'empujoncito' para encender la chispa: clínicas, actividades abiertas, contenido en redes, es decir, todo. Aunque lo que realmente ayudó a despertar el interés fue The Pickleball Slam –un evento viral con leyendas del tenis como Agassi y McEnroe que, incluso, se transmitió en Chile– y la apertura de nuevos clubes en Santiago que acercaron el deporte a la gente. Desde ahí, no ha parado de crecer", nos cuenta Chandler.

En su caso, había jugado un poco en el colegio, "pero en ese entonces era otro mundo: palas de madera, pelotas lentas, algo muy recreativo. Años después, visitando a mi familia en Naples, Florida (la capital mundial del pickleball), lo redescubrí y no he parado de jugar desde entonces", detalla.

Para ella es la mezcla perfecta entre intensidad y comunidad. "Vengo del vóleibol y también jugué pádel por años, pero ahora este es mi deporte preferido. Es rápido, desafiante, amigable con las articulaciones y se practica al aire libre. Me encanta que sea tan fácil engancharse: una vez que lo pruebas, ¡no hay vuelta atrás!", afirma.

Viendo palas y canchas más pequeñas que el tenis es imposible no compararlo con el pádel, pero son diferentes. "Quiero dejar claro que amamos el pádel. ¡No competimos con él! Son deportes distintos, pero 100% complementarios", explica la abogada estadounidense.

La cancha de pickleball tiene una superficie dura –normalmente, de asfalto u hormigón– y no tiene paredes. Además (algo que llamó mi atención), una zona muy particular llamada "la cocina", donde no se puede volear si estás adentro. Ese detalle cambia mucho la dinámica del juego, ya que lo hace muy técnico y estratégico. Las reglas son fáciles, casi siempre se juega en dobles, pero también se puede practicar de manera individual, especialmente, si estás buscando un reto mayor.

"Jugadores de pádel pueden usar el pickleball como entrenamiento cruzado para mejorar su reacción en la red y su precisión", dice Chandler.

Existen diferentes formatos y en los llamados "Open Play" las parejas van

www.litoralpress.cl

LITORALPRESS

Fecha: 26-05-2025
Medio: Revista Velvet
Supl. : Revista Velvet
Tipo: Noticia general
Título: EL DEPORTE QUE MÁS CRECE EN EL MUNDO

Pág. : 117
Cm2: 564,3

Tiraje: 6.000
Lectoría: 18.000
Favorabilidad: No Definida

rotando de cancha a medida que ganan o pierden. Además, en este caso, solo la dupla triunfadora se mantiene junta, el resto debe que rotar de compañero. Esto es clave, ya que así pueden participar personas de distintos niveles, lo que ayuda a mejorar. Además, sin la presión de la competencia, pero sí de la motivación.

EXIGENCIA FÍSICA Y MENTAL

Entre pelotas que se van fuera y otras ganadoras de puntos, los jugadores se mueven rápido y pasan constantemente por la posición de sentadilla, por lo mismo, es un deporte que involucra tanto el tren inferior como superior.

Ante las posibles lesiones, la pregunta sobre entrenamiento complementario es ineludible y en Pickleball UC by KONDOR ya pensaron en ello: "Tenemos un programa llamado Pickle Fitness, que creamos junto a Agustina Valenzuela, de Umove. Mezclamos ejercicios funcionales como pliometría, activación de músculos rápidos y fortalecimiento del core con drills específicos de pickleball. Se nota la diferencia cuando entras a la cancha".

Pero lo físico se extiende a la parte mental, indispensable en cualquier disciplina. En este caso, "físicamente es de bajo impacto porque la pala pesa en promedio 230 gramos, mucho más liviana que la de otros deportes. La cancha es más chica, lo que reduce la carga sobre las rodillas y las articulaciones", me explica esta verdadera embajadora del pickleball. "Mentalmente es un deporte que exige enfoque, reflejos y estrategia. Y por, sobre todo, es social. Te conecta con otras personas, te saca al aire libre, te hace reír. Hay estudios que lo vinculan a longevidad y bienestar. De hecho, aparece en la serie 'Blue Zones' como parte del estilo de vida de comunidades con más integrantes centenarios".

¿Dónde, cuánto cuesta y qué necesito?

La abogada nos cuenta que hay varios clubes en Chile y, en su caso, ella es cofundadora de Pickleball UC by KONDOR, ubicado en San Carlos de Apoquindo.

"Ahí transformamos un antiguo frontón en cuatro canchas históricas con una vista soñada a la cordillera. Organizamos torneos, clínicas, ‹open plays' en las noches y lo mejor… se ha formado una comunidad con muy buena vibra. Todo se organiza por nuestro grupo de WhatsApp", relata.

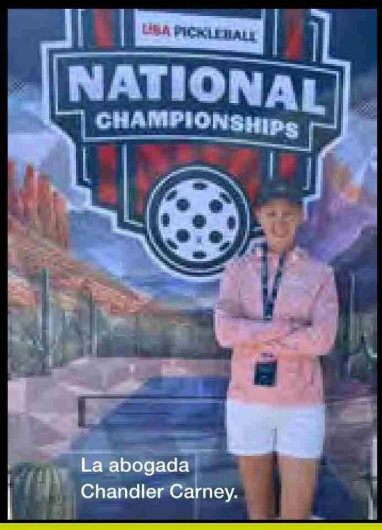
Un plus del pickleball es que no se necesita mucho para jugarlo, incluso, se pueden instalar canchas portátiles. Solo necesitas una superficie dura como canchas multiuso, de tenis o, incluso, la calle.

¿Algo más? "Solo necesitas ganas, zapatillas para correr o para tenis, y una pala. En Pickleball UC, puedes reservar cancha por la app Easy Cancha. El valor depende del horario, y si no tienes equipo, puedes arrendar palas y pelotas a un precio súper asequible. Los open plays cuestan entre $7.000 y $8.000 por persona.

ASOCIACIÓN PICKLEBALL CHILE (APC)

Una de las buenas noticias que tiene este deporte es que este año nació la Asociación Pickleball Chile (APC), factor importante para formalizar la escena competitiva local. Además, se hizo miembro de la Federación Global de Pickleball (GPF).

En Chile, crearon un sistema de ranking nacional y torneos selectivos para definir a quienes representan al país en eventos internacionales. "Eso le ha dado estructura al crecimiento del deporte y ha elevado el nivel competitivo de manera notable", comenta Chandler, mientras voy por un nuevo saque. ▪



La abogada Chandler Carney.

www.litoralpress.cl