



Pádel | Enseñanza y Aprendizaje

Patty Llaguno • Eli Amatriain • José Antonio Arranz



Pádel

Enseñanza y Aprendizaje

Título: Pádel

Subtítulo: Enseñanza y Aprendizaje

Objeto de propiedad intelectual: Texto con ilustraciones

Clase de obra: Literaria (Manual Didáctico)

Depósito legal: MU – 02 – 2018 - 281

Fotos portada: @padelfotos

Patty Llaguno

Pareja número 1 año 2013
Campeonas del Mundo 2014
Diplomada en Marketing & Management en EEUU
Máster en Dirección de instalaciones Deportivas por el Instituto Kernaba
Monitora Nacional de Pádel por la FEP



Eli Amatriain

Pareja número 1 año 2013
Campeonas del Mundo 2014
Diplomada en Magisterio de Educación Física
Monitora Nacional de Tenis por la RFET
Monitora Nacional de Pádel por la FEP
Actual estudiante de psicología

José Antonio Arranz

Licenciado en Educación Física, INEF Madrid
Profesor Nacional de Tenis RFET
Profesor de deportes de Raqueta y seleccionador de los equipos universitarios de tenis y pádel de la Universidad Católica de Murcia UCAM.
Coach Internacional por la Academia Bolletieri
Profesional Tennis por Van deer Meer
Monitor de Pádel

Después de más de diez años vinculado de una forma u otra tanto a José Antonio Arranz, como a Paty Llaguno y a Eli Amatriain, puedo afirmar después de tratar con algunos de los mejores deportistas españoles como Director General de Deportes de la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM), que pocos tienen el conocimiento y dedicación a su deporte como ellos tres, cada uno en su faceta de entrenador o de jugadoras.

Son personas que buscan la excelencia, el dar un paso más, sin ser obsesivos, sabiendo ganar y aprender de cada derrota y sabiendo analizar cada situación, queriendo mejorar y queriendo hacer grande al deporte que tanto aman. Si bien es cierto que son muy competitivos, nadie podrá nunca poner sobre la mesa un mal gesto, cualidad que desde mi punto de vista les hace más grandes.

Dentro de un deporte no profesional, no se puede ser más profesional, como cuidan la preparación, el planteamiento de cada partido, el enfoque de cada clase y fruto de esa preparación surge ir más allá mostrando sus conocimientos a las personas que quieran dar un paso más y aprender de los mejores de una manera lo más directa posible.

Son personas buenas, sanas, que no se pavonean de sus éxitos, con una humildad que les hace grandes y cuando viajan con sus compañeros de universidad sin tanta experiencia, no establecen ninguna barrera y se integran como los que más, ayudando en lo necesario. Tanto José Antonio en sus entrenamientos y clases como Paty y Eli en cada cosa que hacen, sobre todo en la pista de pádel, son un extraordinario ejemplo a seguir por cualquier amante de este deporte y que con este libro nos acercan a sus pensamientos y conocimientos, que no son pocos, de una manera mucho más sencilla, introduciendo videos como novedad.

Al pádel en nuestra universidad, como al regional y nacional nos han dado grandes alegrías y grandes momentos al máximo nivel, cada uno desde su función y estoy seguro que son muchas las alegrías que aún nos darán, espero seguir trabajando con los tres durante mucho tiempo porque para mí es un privilegio tener a los mejores cerca y conocer de primera mano sus proyectos y sus logros.

Os deseo toda la suerte del mundo en todos vuestros proyectos, sobre todo porque os lo merecéis.

Nos vemos en las pistas.

Pablo Rosique Meseguer
Director General de Deportes de la UCAM

¿Te gusta la docencia?

¿Te gustaría impartir clases de pádel?

¿Quieres conocer diferentes métodos de enseñanza del pádel?

¿Quieres mejorar tu nivel del pádel?

Si has contestado
sí a alguna de
estas preguntas,
¡bienvenido a nuestro grupo!

Tienes en tus manos una guía práctica para amantes del pádel que quieran desafiar los anticuados modelos de enseñanza y diseñar nuevos sistemas para las escuelas de pádel del futuro. Un libro para la generación de metodologías de enseñanza.

Este libro te ayudará a comprender los sistemas de enseñanza y metodologías en el pádel. En él se explica la manera de crear diferentes métodos para adecuar la enseñanza a cualquier alumno.

Sin duda, ya te has dado cuenta de que no se trata del clásico manual de pádel. Su diseño pretende presentar los aspectos básicos en un formato visual rápido y sencillo y, por ello, los ejemplos se han ilustrado con imágenes y el contenido va acompañado de vídeos y propuestas para que puedas utilizarlas.

Nuestro objetivo no era escribir un libro convencional sobre la enseñanza del pádel, sino diseñar una guía práctica para soñadores, innovadores y creativos que aspiran a diseñar y reinventar nuevos sistemas de enseñanza.

También hemos puesto todo nuestro empeño en hacer un libro atractivo que promueva un trabajo más placentero.

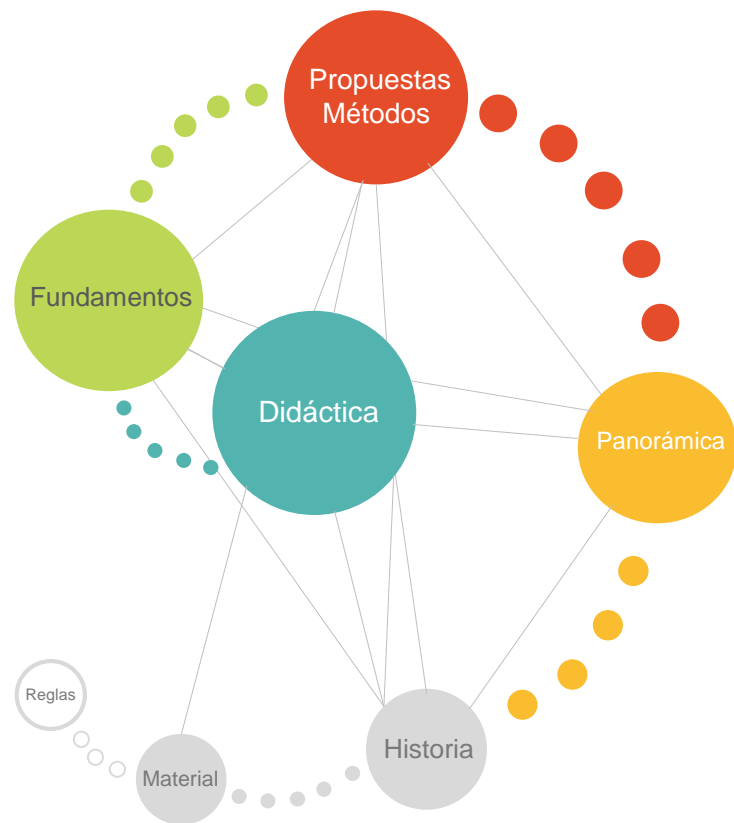
Nos gustaría que este libro tuviera una continuidad en una comunidad en línea para descubrir nuevas herramientas, metodologías y recursos para mejorar nuestra profesión.

Por ello, te invitamos a unirse a nuestra comunidad de profesionales, para que podamos acompañarte en su lectura, donde tendrás la posibilidad de participar en debates sobre modelos de escuelas y aprender de los demás.

Índice

Este libro se divide en cuatro áreas o bloques:

1. **Didáctica:** conocer los tres sistemas y descubrir sus propios métodos, basados en adecuados principios y una buena metodología. Páginas 9 a 38.
2. **Fundamentos del pádel:** son el conjunto de habilidades que todo jugador debe poseer para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro: Fundamentos Técnicos, Tácticos, de condición física y Psicológicos. Páginas 39 a 117.
3. **Propuestas metodológicas:** el objetivo principal es que los futuros técnicos conozcan más formas de enseñar (Métodos) Páginas 118 a 186.
4. **Panorámica:** en el último apartado se ofrece una panorámica de tres temas relacionados con el pádel: Historia, Material e Instalaciones y Reglas. Páginas 187 a 203.





Didáctica

Didáctica en la enseñanza del pádel







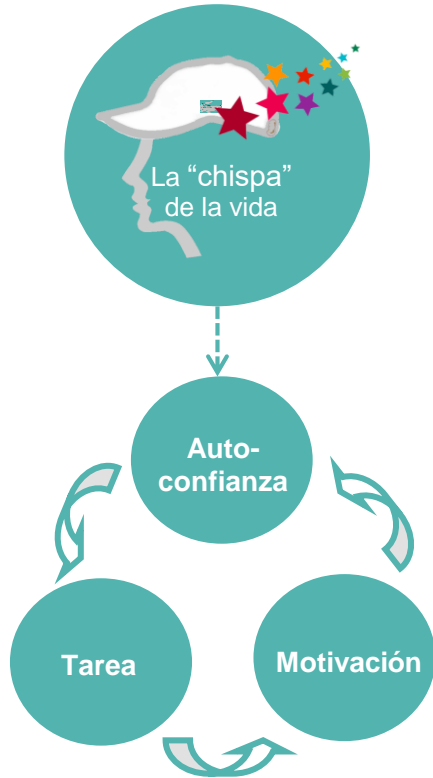
Introducción

En la enseñanza del pádel se dan a veces circunstancias que, aún con el paso del tiempo, no dejan de sorprender a los profesionales de la enseñanza, como por ejemplo monitores que sin ninguna formación enseñan mejor que otros que sí que la tienen. Este hecho puede producirse porque el monitor sin formación sólo utiliza el sentido común y enseña de forma muy natural, mientras que quien cree saber sólo tiene solución a pocos casos, por lo que utiliza las mismas soluciones para casos diferentes.

El monitor debe poseer todo tipo de conocimientos en cuanto a técnica, táctica, educación física, psicología, etc. Estos conocimientos hay que adquirirlos previamente mediante el estudio.

El problema surge a la hora de transmitir dichos conocimientos, ya que, con mucha frecuencia, no se realiza con la metodología adecuada y da lugar a una enseñanza mediocre, mezclando conceptos, cambiando el orden de progresión, etc.

Cada entrenador debe conocer los sistemas y descubrir sus propios métodos, basados en unos principios y una buena metodología.



El modelo educativo se debe caracterizar por su eficiencia

En lo que depende del profesor “ENSEÑANZA”, la clave no está en lo que enseñamos, sino en cómo y por qué lo enseñamos.

Y lo que depende del alumno “APRENDIZAJE”, estará en que intente aprender lo que realmente le motiva.

El SISTEMA de la escuela debería lograr que la enseñanza y el aprendizaje coincidieran en la mayor medida posible.

Para evitar la imagen que tienen muchos monitores “piratas” de “tirabolas”, vamos a tratar de conocer los tres **sistemas de enseñanza** y la forma de trabajar con **métodos** adecuándose a los diferentes alumnos. Es fundamental no olvidar nunca que hay tantos métodos como alumnos nos lleguen a clase.

Lograr que la enseñanza pueda converger con el aprendizaje, ahí está el desafío.



Objetivos generales

Del crecimiento y desarrollo humano.

Objetivos generales del crecimiento y desarrollo humano



Es necesario que el profesor conozca y entienda las características básicas del crecimiento y el desarrollo humano, así como que cada conducta humana tiene sus causas y que cada ser humano pasa por diferentes etapas de crecimiento, **desarrollo físico, cognitivo y socio-emocional** que le van distinguiendo en sus acciones, pensamientos y emociones.

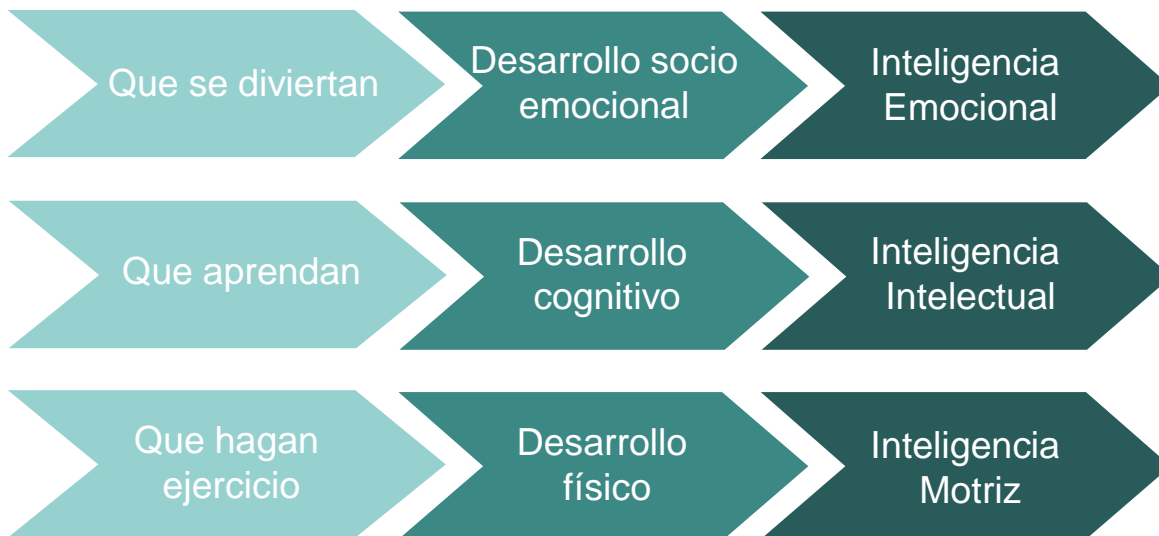
De esta forma el profesor entenderá cómo el desarrollo humano influye en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Tenemos que lograr que nuestros alumnos se diviertan, que hagan amigos, que les guste el pádel, etc. Esto desarrollará tanto el aspecto socio-emocional del alumno, es decir, la inteligencia emocional, como su aprendizaje, su desarrollo cognoscitivo, esto es, la inteligencia intelectual; y, por último, su desarrollo a nivel físico, la inteligencia motriz.



Objetivos generales

Del crecimiento y desarrollo humano





Principios de actuación didáctica

Existen tres sistemas de enseñanza en el deporte: **Tecnificación, Multilateralidad o Multideporte y Tactificación.**

Normalmente los tres deberían convivir de manera simultánea en las escuelas de pádel.

El concepto de “sistema” consiste en decidir los principios de actuación, aquello que marcará, tanto a simple vista como en estructura, tus entrenamientos.

El sistema siempre debe permanecer por encima del “método”.



Tecnificación (I.D.)

Primero enseñar la técnica para luego aplicar la táctica:

¿Qué enseñar y cuándo?

Basado en la técnica, de corte mecanicista y cuyo sustrato es la psicología conductista, que utiliza la reproducción de modelos.

1. Técnica
2. Táctica
3. Jugar pádel

Tactificación (M.B.)

Focalización de la enseñanza en la táctica para llegar a la técnica, es decir, **del porqué al qué.**

Proporciona un aprendizaje más significativo y motivante. Fundamentado en la variabilidad.

1. Jugar pádel
2. Táctica
3. Técnica

Multideporte

Basado en la formación multilateral básica.

Adaptación física de los alumnos al deporte en concreto:

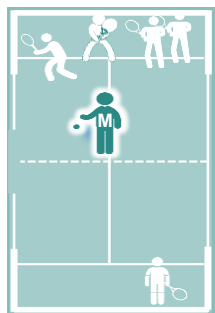
Ej. de aplicación.

Mejora de las capacidades perceptivo-motrices y de las habilidades básicas y genéricas.

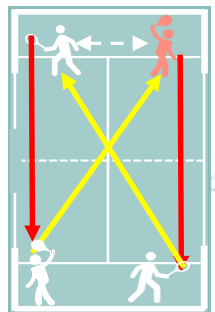
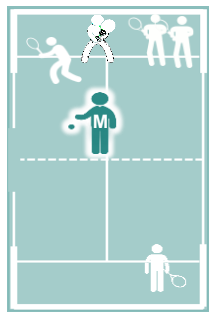
1. Ejercicios genéricos
2. Ejercicios de aplicación
3. Ejercicios de asimilación

Sistemas de enseñanza

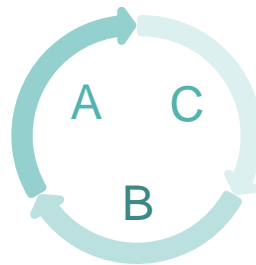
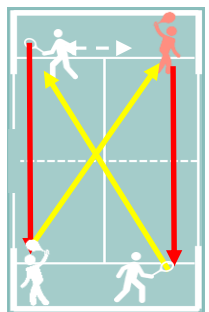
Rotaciones para trabajar los tres sistemas



A TECNIFICACIÓN



B TACTIFICACIÓN



C MULTIDEPORTE

Esta organización en módulos de hora y media se ha venido utilizando en stages, campus y cursos de alto rendimiento con muy buena valoración por parte de los alumnos, pero lo más importante es que tiene muchos beneficios a nivel económico y de aprendizaje.

Como se ve en la ilustración, 4 monitores pueden dar calidad en la enseñanza a 28 alumnos, con la ventaja añadida de trabajar de forma específica en cada una de las estaciones.



Metodología

Marcos de referencia: los métodos



+ Recursos metodológicos

Ejecución de la acción

El método es el elemento que utilizamos para ejecutar la acción, la transformación de la idea en algo tangible y tiene que estar en consonancia con el sistema; cuando éstos no lo están se produce el caos.

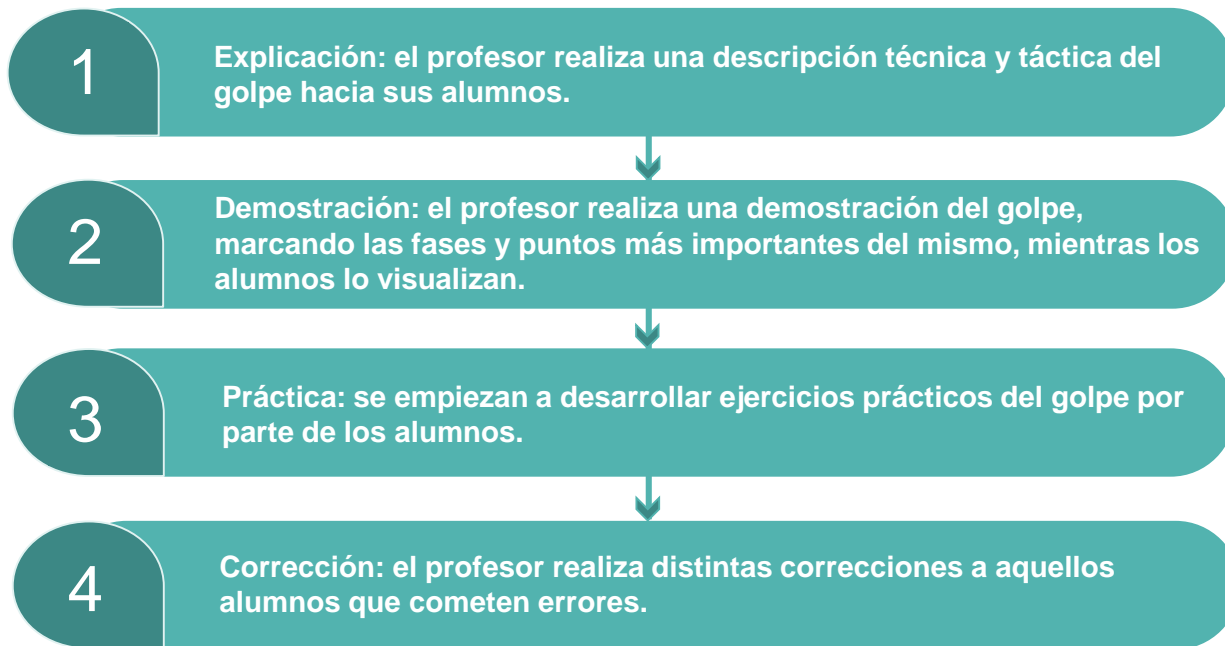
Los siguientes marcos de referencia se dan invariablemente en todas las clases. A veces de una manera consciente y controlada por parte del profesor y otras veces de manera totalmente incontrolada.

Estos cuatro marcos de referencia son considerados métodos por algunos autores, ***nosotros vamos a considerar método a la combinación lógica entre ellos enriqueciéndolos con los llamados recursos metodológicos***

Para una buena metodología coherente y adecuada para los alumnos es imprescindible dominar estos 4 marcos de referencia. “Cuatro bolsillos”.



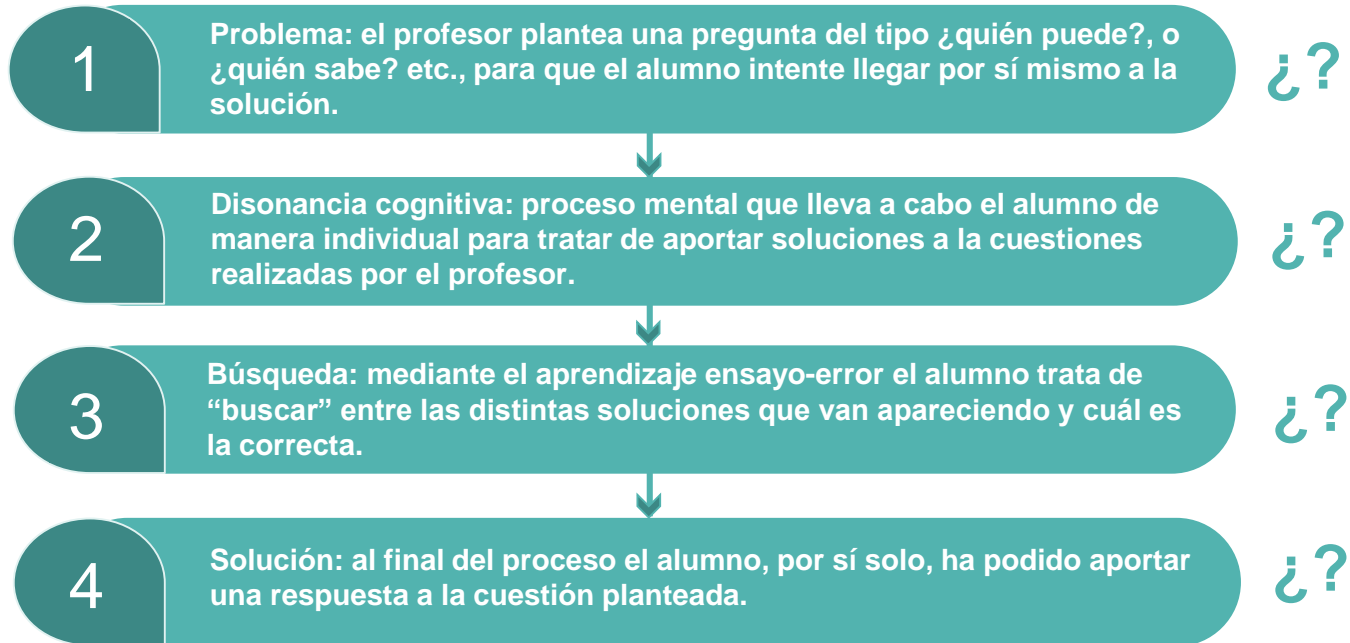
En la Instrucción directa lo importante es el resultado final. Con este tipo de enseñanza se realiza un modelo de aprendizaje sin error o minimizando los errores en el cual se desarrollan cuatro fases:





La enseñanza mediante la Búsqueda pone especial atención en el Proceso y no tanto en el Resultado.

Con este tipo de enseñanza se realiza un modelo de aprendizaje de ensayo-error.



Aprendizaje sin error: se realiza cuando el tipo de enseñanza es de instrucción directa.

El alumno conoce cómo debe realizar la tarea establecida por el profesor, y su aprendizaje es sin error o minimizando el error.

Aprendizaje ensayo-error: este modelo de aprendizaje interviene durante el tipo de enseñanza basado en la búsqueda, en el que el alumno trata de aportar la solución a las cuestiones tratadas por el profesor a través de ir probando diferentes formas, correctas e incorrectas (ensayo-error), hasta llegar a la definitiva.

Clase correcta

Instrucción directa



Aprendizaje sin error

Mediante la búsqueda

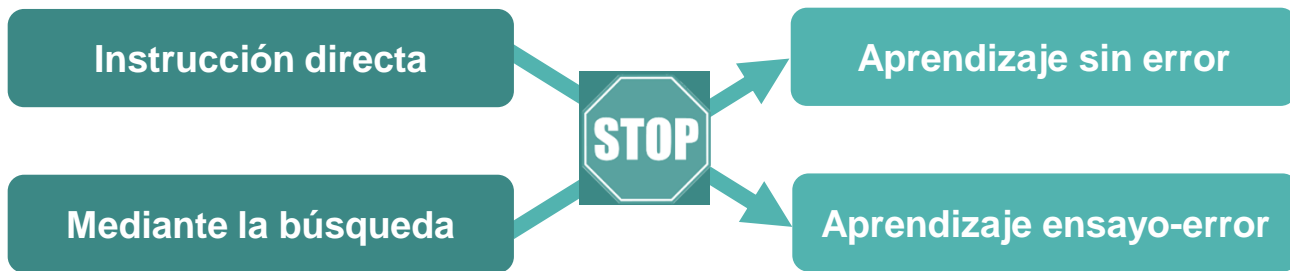


Aprendizaje ensayo-error

Una metodología correcta es aquella en la que si se quiere que los alumnos no cometan errores deberíamos realizar las cuatro fases de la instrucción directa, es decir, **explicación, demostración, práctica y corrección**. También sería incorrecto enseñar con instrucción directa y que existan muchos errores, esto significaría que la tarea no era adecuada al nivel de los alumnos o que no se dio el mensaje correctamente. La manera correcta sería cuando a una enseñanza con instrucción directa le acompaña un aprendizaje sin error o minimizando el error, igual que si la enseñanza es mediante la búsqueda el aprendizaje que correspondería sería ensayo-error de esta manera evitaremos las clases incongruentes y absurdas.

“Clase incongruente”

Debemos evitar este tipo de clase



Estrategias en la práctica

Global o total y parcial o analítica.

El planteamiento al enseñar un golpe de pádel para su aprendizaje debe realizarse atendiendo a la dificultad de la tarea y a la experiencia del alumno.

Básicamente podemos distinguir dos tipos de aprendizaje o estrategias en la práctica: **global o total y parcial o analítica.**



Estrategia global o total: se le enseña al alumno el movimiento o tarea en su totalidad, es decir, completo. No divide el gesto técnico, se basa en la imitación y en situaciones reales. Existen tres subtipos dentro de la enseñanza global:

1º Global pura: ejecución de la tarea en su totalidad. Por ejemplo se realiza un revés completo y se pide a los alumnos que lo practiquen de esta forma. Es lo más parecido a la naturalidad.

2º Global con polarización de la atención: ejecución en su totalidad de la tarea, pero se le pide al alumno que ponga atención especial en algún aspecto de la ejecución (de lo sencillo a lo complejo). Por ejemplo, se le enseña *la derecha*, pero se le pide que ponga especial atención en un punto concreto (la terminación).

3º Global con modificación de la situación real: ejecución en su totalidad de golpe, pero modificando la situación para que la ejecución se facilite. Ejemplos: en pre-pádel, jugar con raquetas más pequeñas, jugar con pelotas de esponja, red más baja contra el cristal, etc.

Estrategia analítica o parcial: se le enseña al alumno el movimiento o tarea en partes o componentes. Divide el gesto técnico en las fases del movimiento, para facilitar el aprendizaje a los alumnos que tienen problemas. Existen tres subtipos dentro de la enseñanza analítica o parcial:

4º Analítica progresiva: el golpe se descompone en partes o elementos. La práctica comenzaría con la ejecución de un solo elemento, el más importante, y una vez dominado este, se irían añadiendo progresivamente elementos nuevos y así hasta la completa ejecución del golpe. Por ejemplo: 1ª fase (A), 2ª fase (A + B), 3ª fase (A + B + C), 4ª fase (golpe completo).

5º Analítica secuencial: el golpe se descompone en partes o elementos. La práctica comenzaría con la ejecución del elemento que en la secuencia temporal de ejecución va primero, después se practicaría el que va en segunda posición y así sucesivamente, para proceder finalmente al movimiento completo.

6º Analítica pura: la tarea se descompone en partes y la ejecución comienza por una de ellas, se practicarán aisladamente todos los componentes. Una vez hecho esto se procederá a la síntesis final. Aunque en pádel casi no se emplea, resulta útil para correcciones puntuales.



- ✓ Cuanto más completa y compleja sea la tarea más difícil es aprenderla de manera global; pero si es sencilla se debería de enseñar de una forma global para que se aprenda el gesto de manera natural y fluida antes que por partes.
- ✓ La naturaleza del alumno, su inteligencia, edad, experiencia y la de la materia a aprender son factores básicos para decidir una u otra.
- ✓ El éxito inmediato puede demorarse cuando se comienza con la unidad total, mientras que se manifiesta de inmediato cuando se inicia con una parte pequeña.
- ✓ La atención del alumno deberá ser mayor cuando se ejecuta el golpe completo.
- ✓ Una desventaja del método analítico o parcial es que las partes se pueden desarrollar de tal modo que luego no resulten adecuadas para la unidad total.
- ✓ Si el ejercicio es demasiado fácil, el interés del alumno decae. Si es demasiado difícil y el alumno practica sin éxito, entonces se desanima y abandona. Para determinar el tamaño del ejercicio habrá que evaluar primero las destrezas del alumno.



Estrategias en la práctica

Ventajas y desventajas

GLOBAL

Ventajas

Desventajas

- Situación real.
- Integra toma de decisión.
- Divertido.
- Naturalidad.

- Dificultad en la coordinación.
- Errores técnicos.

ANALÍTICA

Ventajas

Desventajas

- Si se siguen los pasos, se adquiere la técnica.
- Orden en la enseñanza.

- Jugadores “robot”.
- Aprendizaje irreal.
- Práctica aburrida.
- La táctica no aparece.



Organización de la clase

Interacción profesor alumno en el proceso de toma de decisiones

INSTRUCCIÓN DIRECTA

Mando directo

Ayuda individual

Asignación de tareas

Microenseñanza

Enseñanza recíproca

Programa individual

MEDIANTE LA BÚSQUEDA

Descubrimiento guiado

Resolución de problemas

Uno de los propósitos de usar distintas organizaciones de la clase es la de enseñar al alumno a incrementar su capacidad en la toma de decisiones, porque el aprendizaje es siempre una cuestión que afecta al individuo (nadie puede aprender por otro).

Es importante tener en cuenta que, dependiendo de la organización de la clase que hagamos, tendremos unos resultados basados en los diferentes niveles de desarrollo que cada estilo propicia.

Es importante conocer bien los diferentes estilos de enseñanza para utilizarlos en el momento más adecuado, y hacer más variadas y divertidas las clases.

La organización del trabajo puede ser de varias maneras, dependiendo del tipo de enseñanza que utilicemos en la sesión.

1º Mando directo: esta organización de las clases es una de las más utilizadas. Se basa en un supuesto en el cual determinados estímulos producen la respuesta deseada.

El monitor toma todas las decisiones, indica el lugar para la práctica y controla constantemente a los alumnos.

El ritmo de la clase y la evaluación son marcados por el monitor.

Este estilo no considera las diferencias entre los alumnos.

La organización de la clase es muy estereotipada. Uso de formaciones y disposición de los alumnos con un alto grado de organización (filas).

2º Ayuda individual: esta organización es muy utilizada cuando el grupo no es muy homogéneo. Consiste en la combinación de mando directo con asignación de tareas.

Se puede decir que reúne las ventajas y desventajas de los dos estilos que componen esta organización de las clases.

El monitor lanzará bolas desde el otro lado de la red para que un alumno fije la técnica, mientras en paralelo, en el otro lado, un alumno lanzará pelotas con la mano al resto de los alumnos, cuando el monitor vea que su alumno está realizando el ejercicio correctamente habrá rotación, pasando todos por todos los puestos.

3º Asignación de tareas (circuito): consiste en la proposición de ejercicios por parte del monitor a todos los alumnos y la ejecución libre de estos por los mismos. La ejecución de los ejercicios es lo que cambia, el control de esta variable pasa del monitor a los alumnos, igual que el mando directo, pero en el momento de la práctica es el alumno el que decide el ritmo y la forma de ejecutar la tarea o el golpe a realizar. El papel del monitor es supervisar, corregir, animar, etc.

4º Enseñanza recíproca: este estilo plantea la enseñanza por parejas, de manera que un alumno ejecuta y el otro observa y corrige los errores; después se cambian los papeles.

Lo que cambia es la evaluación, que pasa a ser de los alumnos. Es necesario orientar al observador sobre qué debe observar y cómo debe corregir al compañero.

5º Microenseñanza: se utiliza cuando los grupos son muy numerosos. Consiste en establecer subgrupos, eligiendo un “monitor” por grupo, el cual será un alumno aventajado.

El monitor impone la labor a realizar a todos los “monitores”, aspectos a tener en cuenta, errores más frecuentes, refuerzos, etc. Esta organización de las clases es muy normal en escuelas con muchos alumnos y en campus de pádel.

6º Programa individual: este nivel es en el que el alumno participa más en el proceso, se requiere que haya trabajado antes en otros estilos que le hayan proporcionado independencia y facilitado que sea capaz de trabajar por sí mismo. Consiste en la programación y adecuación de tareas a nivel individual, un ejemplo sería la agenda de entrenamiento que llevan los atletas.

El programa puede desarrollarse en presencia del monitor, con lo que se limita a un simple observador o para atender posibles consultas o, por el contrario, puede desarrollarse en ausencia del mismo.

El objetivo más importante es el de crear personas autónomas que puedan autoevaluarse y autoentrenarse.

7º Descubrimiento guiado: este es el primer estilo de los expuestos que supera la barrera cognitiva, entendido por tal el límite metodológico que supone un desarrollo importante del canal intelectual (cognitivo). Mediante este estilo, el alumno no solo decide sobre la organización, el tiempo y el ritmo de ejecución, sino que participa intelectualmente en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados. Busca, compara y descubre por sí mismo, aunque guiado por el monitor. En los estilos anteriores, el monitor plantea el problema y deja que el alumno experimente y ensaye para hallar la solución correcta, contribuyendo tan solo en la guía del proceso, proponiendo nuevas experimentaciones, forzando al alumno a que compare y elija entre las soluciones encontradas. *“Nada puede enseñar a una persona, si puedes ayudarlo a que lo descubra por sí mismo”* Galileo.

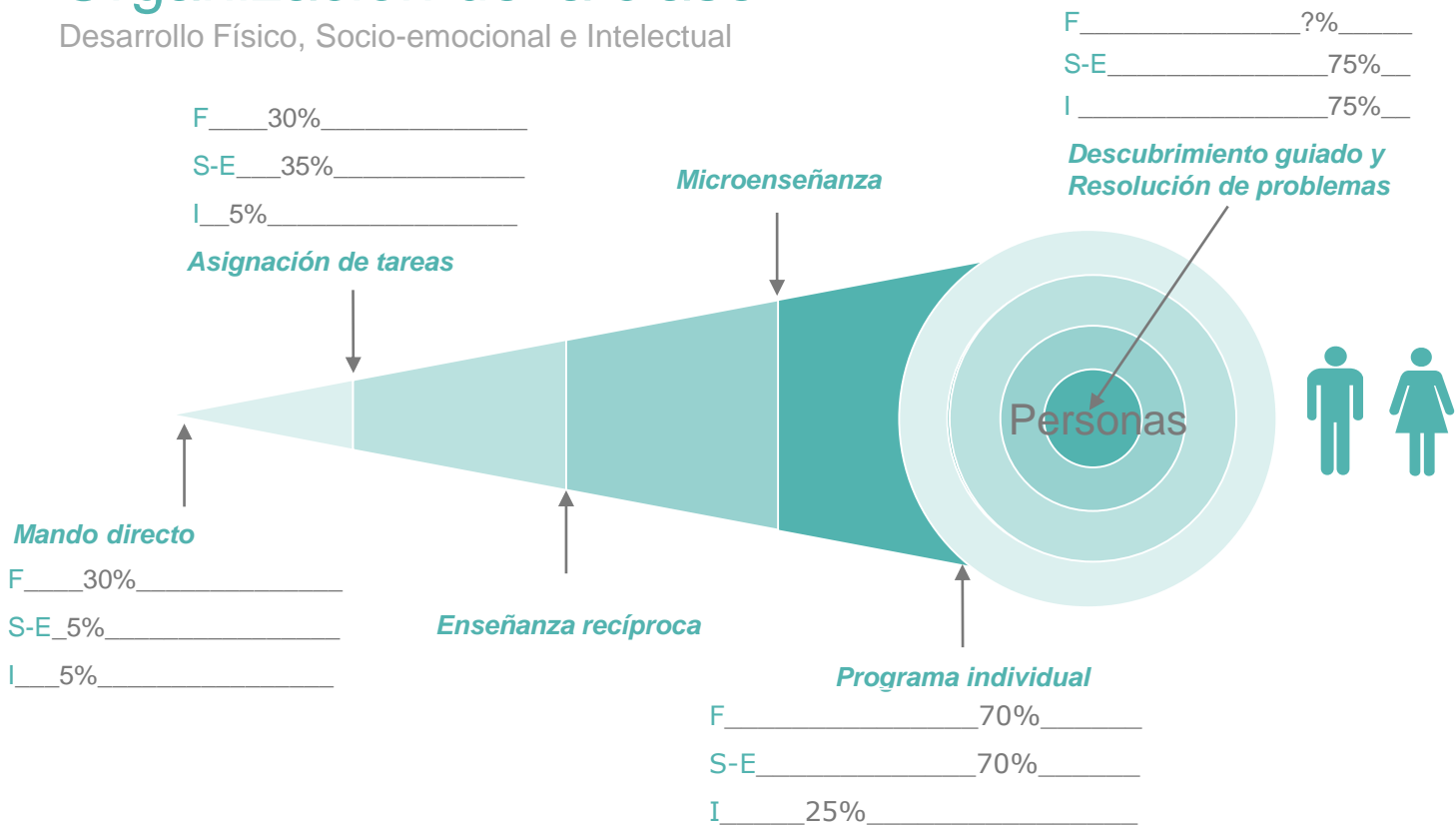
8º Resolución de problemas: en la resolución de problemas se espera que el alumno encuentre por sí mismo las soluciones o respuestas de acuerdo con su total arbitrio. En este estilo de enseñanza un problema simple puede tener a menudo varias soluciones. El grado de libertad y de participación individual, independientemente del control del monitor, es casi completa. Los procesos de investigación, exploración, descubrimiento y evaluación del valor de lo descubierto son totalmente conducidos y ejecutados por el alumno. El planteamiento de los problemas debe ser minuciosamente estudiado por el profesor según una serie de pasos sucesivos:

- Motivación para proporcionar la búsqueda.
- Exposición del tema y sus puntos de interés.
- Planteamiento del objetivo a conseguir.
- Información necesaria para encauzar la búsqueda.



Organización de la clase

Desarrollo Físico, Socio-emocional e Intelectual



Cada organización tiene un diferente desarrollo: F: físico, S-E: socio-emocional, I: intelectual



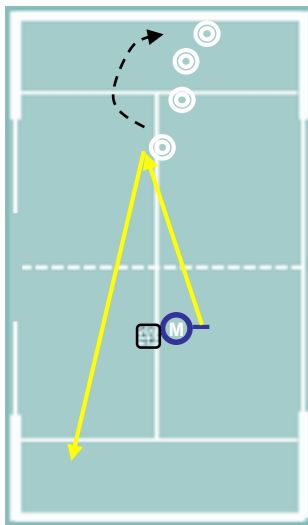
Mando directo

Ventajas

- Gran control de la clase y disciplina.
- Hace trabajar a los alumnos.
- Realza la personalidad del monitor.
- Demuestra sus conocimientos teóricos y su dominio en los ejercicios.

Desventajas

- Excesivo dogmatismo.
- Anula la espontaneidad y creatividad de los alumnos.
- Todo el grupo responde a las mismas exigencias (único nivel de enseñanza).
- El alumno no participa intelectualmente ni emocionalmente.



Ayuda individual

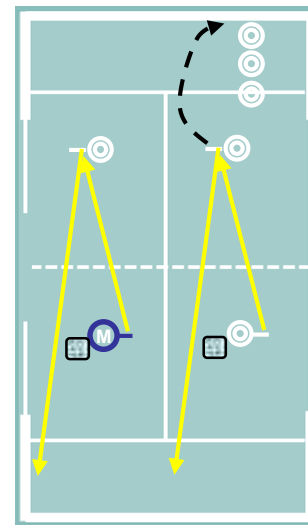
33

Ventajas

- El alumno comienza de una manera gradual a tomar decisiones.
- Organización ideal en escuelas con pocas posibilidades de formar grupos homogéneos.
- Se golpean más pelotas que en mando directo.

Desventajas

- A veces el alumno que lanza bolas a los demás no puede hacerlo con eficacia.





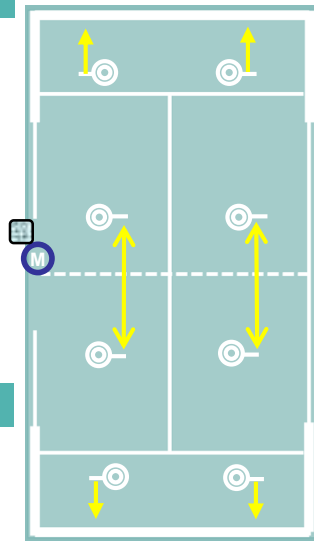
Asignación de tareas

Ventajas

- Emerge el aprendizaje.
- Se pueden diversificar los niveles.
- Mayor dinamismo (más repeticiones de los golpes).
- Mayor número de alumnos por pista.
- Es más divertido.

Desventajas

- No se “fija” la técnica.
- Visto desde fuera de la pista puede parecer que el profesor no está haciendo nada.



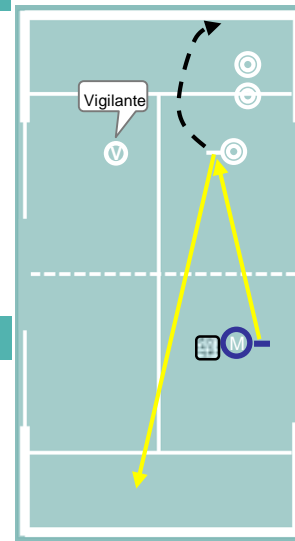
Enseñanza recíproca

Ventajas

- Mayor aprovechamiento del espacio.
- Más componentes de diversión.
- Se aumenta la responsabilidad por parte de los alumnos.

Desventajas

- A veces el alumno no está capacitado para evaluar a su pareja.
- No se puede aplicar a todos los niveles.





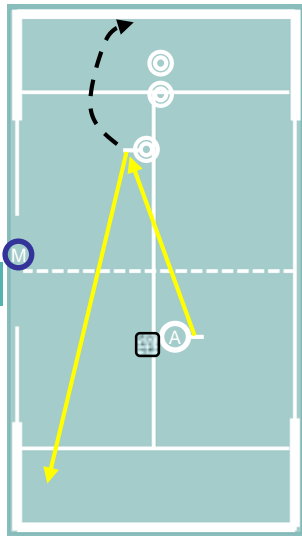
Microenseñanza

Ventajas

- Es interesante y muy educativo poner a un alumno a enseñar, porque enseñando se aprende.
- A nivel económico se pueden abaratar los costos de una escuela.

Desventajas

- No se debe abusar en el tiempo que un alumno aventajado dedica a enseñar a niveles inferiores al suyo, porque saldría perjudicado en su ritmo de juego.
- No está bien visto por los padres.



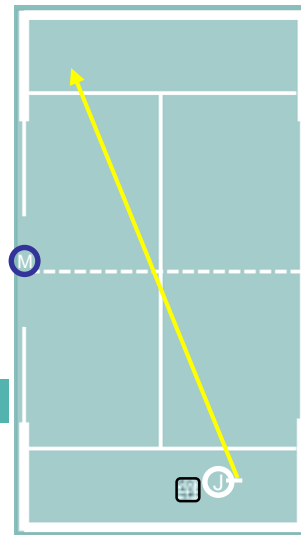
Programa individual

Ventajas

- El programa puede desarrollarse en presencia del monitor, con lo que se limita a un simple observador, o para atender posibles consultas.
- O por el contrario, puede desarrollarse en ausencia del mismo.

Desventajas

- Requiere que el alumno haya trabajado antes en otros estilos, que le hayan proporcionado independencia y facilitado el que sea capaz de trabajar por sí mismo.



"La esencia de la enseñanza es el aprendizaje individual".



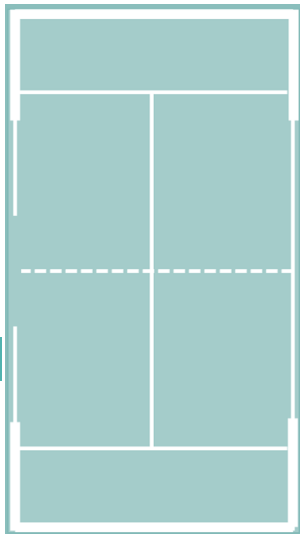
Descubrimiento guiado

Ventajas

- Establece una relación clara entre actividad física y actividad cognitiva.
- Favorece el proceso emancipatorio, dando al alumno una capacidad de decisión significativa.

Desventajas

- Es necesaria una gran experiencia para enseñar en este nivel, por la necesidad de plantear tareas de manera que el alumno pueda realizarlas



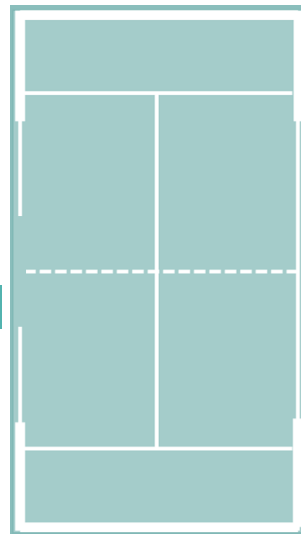
Resolución de problemas

Ventajas

- Permite un aprendizaje significativo.
- Fomenta la autonomía.
- Resulta motivador y ameno.
- Prepara para el futuro.
- Desarrolla el pensamiento crítico.

Desventajas

- El planteamiento de los problemas debe ser minuciosamente estudiado por el Monitor.
- Se debe establecer una tarea adecuada para que exista aprendizaje.



Recursos metodológicos

Pueden variar de un deporte a otro. En el pádel encontramos cinco:



- ✓ **Ejercicios de familiarización**
Son ejercicios específicos para cada gesto técnico y que realizamos en la iniciación para ir introduciendo al alumno en cada golpe.
- ✓ **Ejercicios de sombras**
Se denominan sombras a los golpes que se realizan al aire sin oponente. Ejemplo: el alumno se coloca detrás del monitor realizando el mismo ejercicio pero sin pelota (sombras).
- ✓ **Palabras clave**
Son aquellas palabras utilizadas en el pádel que otorgan un significado específico en algunos aspectos. “Mira la pelota”, “baja, sube”.
- ✓ **Ayuda manual**
Guiamos y ayudamos con nuestras manos para que el alumno sienta mejor la mecánica del gesto.
- ✓ **Tips**
Son símiles que utilizamos para facilitar la comprensión de algunos gestos técnicos, como por ejemplo: coloca los pies en la posición de “una y cuarto” para el saque o golpea la volea como un “golpe de karate”.

1. Calidad de la enseñanza: debe enseñar de forma eficaz.
2. Adecuación del objetivo: debe establecer objetivos adecuados.
3. Motivación del alumno: desempeñar un papel importante en la motivación de los alumnos.

Los puntos 1 y 2 son responsabilidad del monitor.

1. Facilitar el aprendizaje, ser creativo, preparar y variar las clases para no caer en la rutina.
2. Observar la evolución de los alumnos, actualizándose en los métodos modernos de enseñanza.
3. No solo hay que saber, es más importante saber transmitir el conocimiento.
4. Establecer normas básicas de comportamiento del monitor y alumno (código ético).

1. Activa: que el alumno se sienta protagonista de su acción.
2. Participativa: fomentar el compañerismo y la cooperación.
3. Inductiva, emancipadora: favorecer el autoaprendizaje.
4. Integradora: no diferencias a la hora de formar grupo.
5. Lúdica y adecuada: utilizar juegos y adaptarse al nivel.
6. Creativa: utilizar con frecuencia el ensayo-error.

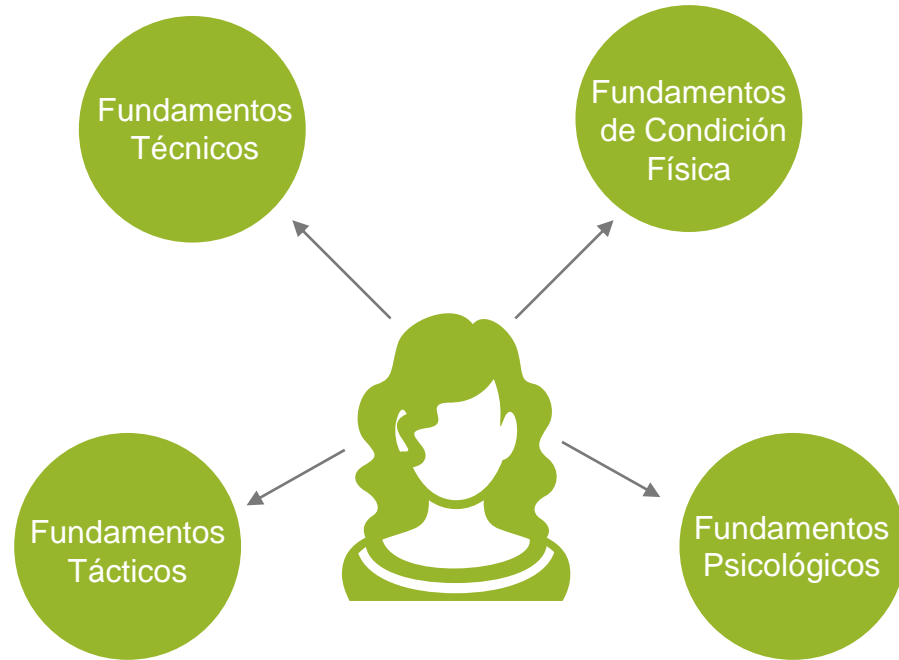
1. Estructurar bien las clases.
2. Respetar la curva de rendimiento.
3. Se puede variar la clase en función de las necesidades.
4. Trabajar desde el principio con juegos que desarrollen al mismo tiempo los objetivos técnico-tácticos.
5. Se debe trabajar con diferentes organizaciones de la clase, evitando las filas.



Fundamentos del Pádel

Principios básicos para la enseñanza del pádel





Introducción

Cuando hablamos de fundamentos nos referimos al conjunto de habilidades que todo jugador debe poseer para poder practicar este deporte. Son los elementos básicos y son cuatro:



- **Fundamentos técnicos:** empuñaduras, juego de pies, fases de los golpes y rebotes de paredes.
- **Fundamentos tácticos:** situaciones, fases y sistemas de juego.
- **Fundamentos de condición física:** requerimientos físicos por edades.
- **Fundamentos psicológicos:** requerimientos psicológicos.

Sobre estos cuatro aspectos se va a construir la pirámide del pádel y van a derivar en acciones que necesitamos para completar la formación de nuestros alumnos.

Conociendo los fundamentos se puede garantizar una buena enseñanza del pádel.

El pádel es un deporte muy intenso, en el que hay muchos gestos que precisan de una buena ejecución a todos los niveles; técnico, táctico, físico y psicológico.



Fundamentos del Pádel

Principios básicos para la enseñanza del pádel

Fundamentos Tácticos:

Son las acciones tácticas para responder a una situación-problema que se presenta durante el juego, ofensiva (intención de anotar punto) y defensiva (impedir la anotación del punto).

Fundamentos Psicológicos:

Principios psicológicos básicos aplicados al proceso de enseñanza-aprendizaje en el pádel, teniendo en cuenta el desarrollo emocional y social y sus implicaciones en la educación.



Fundamentos Técnicos:

Los fundamentos Técnicos son la base sobre la que se estructura la técnica. A partir de la cual se indica lo que es mecánicamente correcto.

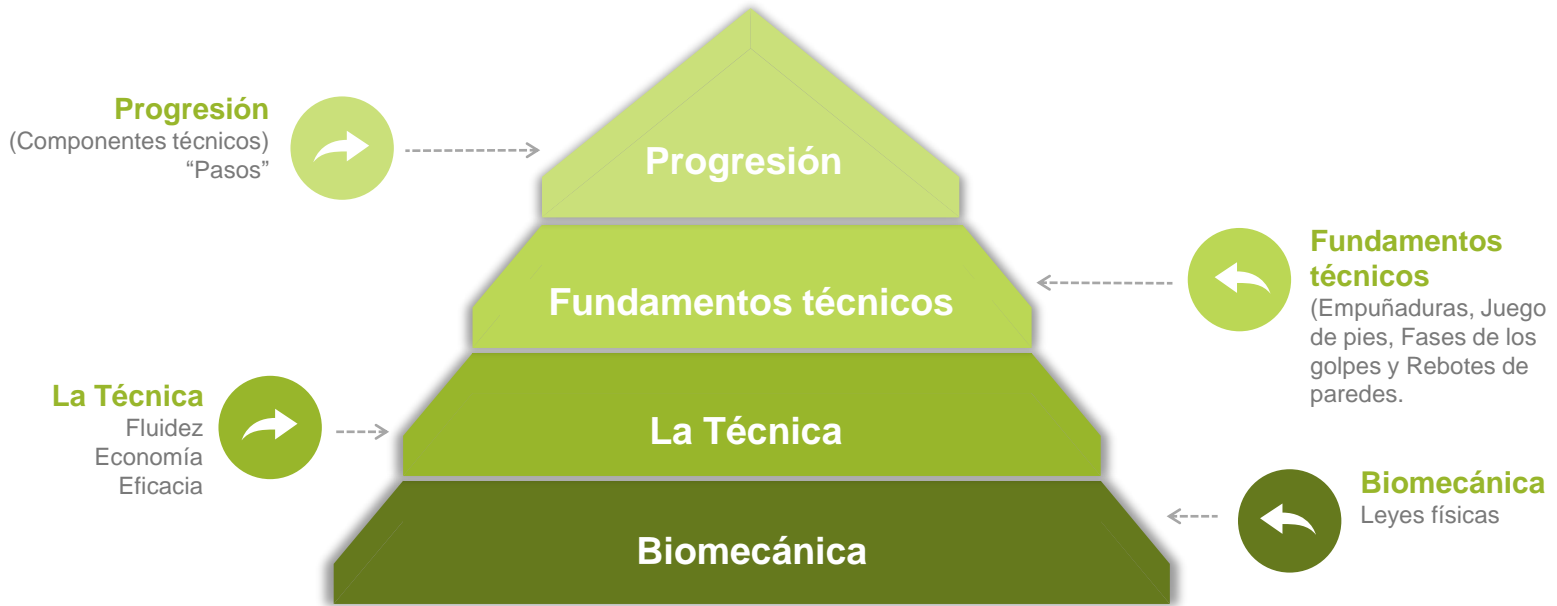
Fundamentos Físicos:

Principios básicos para el adecuado desarrollo de la condición física especificando los distintos factores que intervienen en las diferentes etapas de desarrollo físico de las personas.



Fundamentos Técnicos

La técnica (Pirámide)



El pádel se caracteriza por ser un deporte eminentemente técnico, debido principalmente a la gran diversidad de movimientos y a la precisión necesaria en su realización. Para ser un buen jugador de pádel es preciso dominar las distintas empuñaduras, el juego de pies, fases de los golpes, los rebotes en paredes, los efectos, etc. Por todo ello, es importante conocer los elementos técnicos de cada gesto que permitan realizar una progresión adecuada durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

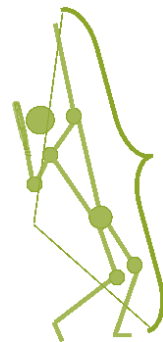
La técnica es un medio nacido de la práctica de la propia actividad o deporte. Según Meniel y Schnabel,¹ *“la técnica deportiva es un procedimiento que conduce de manera directa y económica a obtener un alto rendimiento”*. Esta definición es muy aplicable a deportes estereotipados.

Por otro lado, Fidelus afirma en su libro que *“la técnica es el modo de consecución de un objetivo motor señalado por la táctica, teniendo en cuenta las actividades motrices y psíquicas”*. (comportamiento inteligente).

¹“Teoría del movimiento” Meniel y Schnabel

Existen dos tipos de constantes con respecto a la técnica

Técnica “invisible”



Constantes invariables:

las leyes físicas, que son las reglas no modificables, absolutamente necesarias para lograr la coordinación primaria, balance, generación de la fuerza, energía elástica, etc.

Técnica “visible”



Constantes variables:

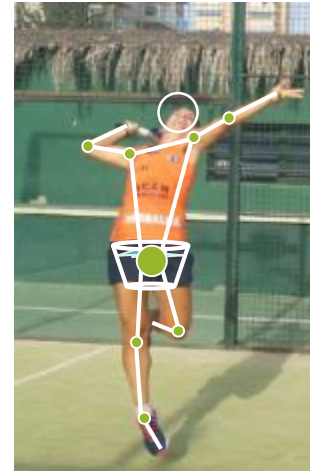
que dependen de las características individuales del deportista, de ahí surge el estilo técnico que suele estar basado en un modelo de un jugador de nivel.

El Balance (equilibrio): el equilibrio es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad y depende del sistema nervioso central. Puede ser estático (mantiene el centro de gravedad sobre la base de sustentación) o dinámico (mantiene el centro de gravedad sobre la base de sustentación con el cuerpo en movimiento).



Balance estático

Centro de gravedad sobre la base



Balance dinámico

Mantiene la proyección del centro de gravedad dentro de la base en movimiento

Momento lineal y angular: en todo movimiento debemos distinguir entre dos tipos de fuerzas: las fuerzas lineales (movimientos rectilíneos en la transferencia del peso) y las fuerzas angulares (son movimientos circulares por la rotación del cuerpo).



Fuerza lineal

Movimiento rectilíneo en la transferencia del peso.

Fácil, menos fuerza



Fuerza angular

Movimiento circular por la rotación del cuerpo.

Difícil, más fuerza

Tercera Ley de Newton: la ley de acción reacción expone que si un cuerpo A ejerce una fuerza sobre un cuerpo B, éste realiza sobre A otra acción igual y de sentido contrario.

Por ejemplo, en una volea de revés la mano derecha realiza la acción, esto hace que el brazo-pala ejerza una fuerza hacia delante y abajo, siendo la reacción en sentido contrario con el brazo izquierdo hacia atrás y arriba.



Acción (mano derecha)



Reacción (mano izquierda)

Oposición de fuerzas:

“A cada acción responde una reacción igual y opuesta”

La reacción es difícil enseñarla con instrucción directa.

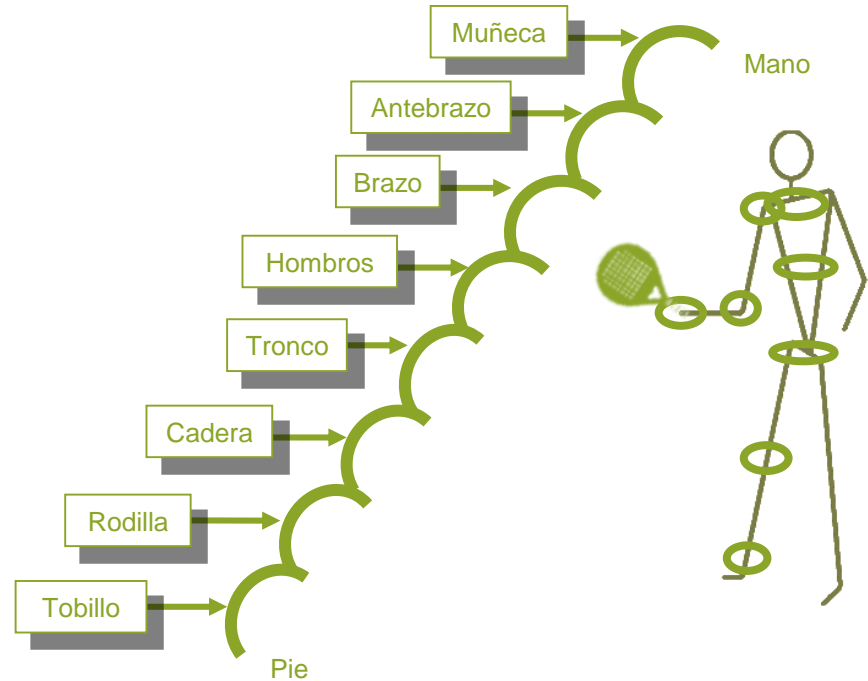
Cadena cinética correcta

La cadena cinética produce que un movimiento sea o no fluido, eficaz y económico.

Cuando la cadena cinética es correcta, los segmentos del cuerpo actúan como un sistema de eslabones de una misma cadena, en el que la fuerza generada por un eslabón o parte del cuerpo es transferida sucesivamente al siguiente eslabón.

En este caso se mantiene el principio de acción-reacción, en el que la fuerza de los golpes se inicia desde el suelo.

La últimas palancas de la cadena cinética son la zona tenar y la zona hipotenar.

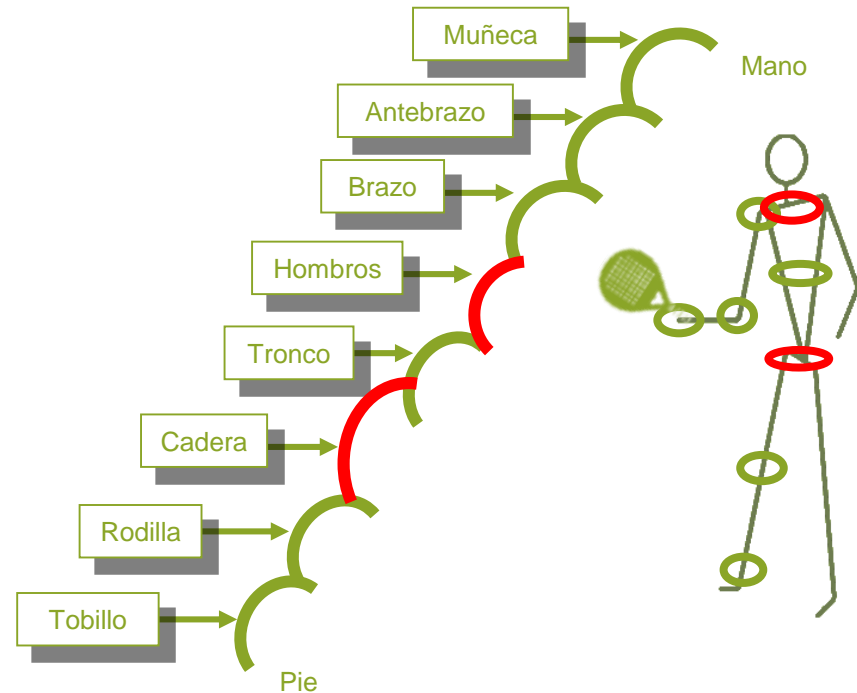


Cadena cinética incorrecta

En una cadena cinética incorrecta, en los segmentos del cuerpo se produce un cierto retraso o aceleración, dando como resultado una mala coordinación por omisión de alguna parte, mala sincronización.

Su alteración biomecánica repercute en toda la mecánica del golpe.

Al romper la cadena cinética existen posibilidades de lesión.





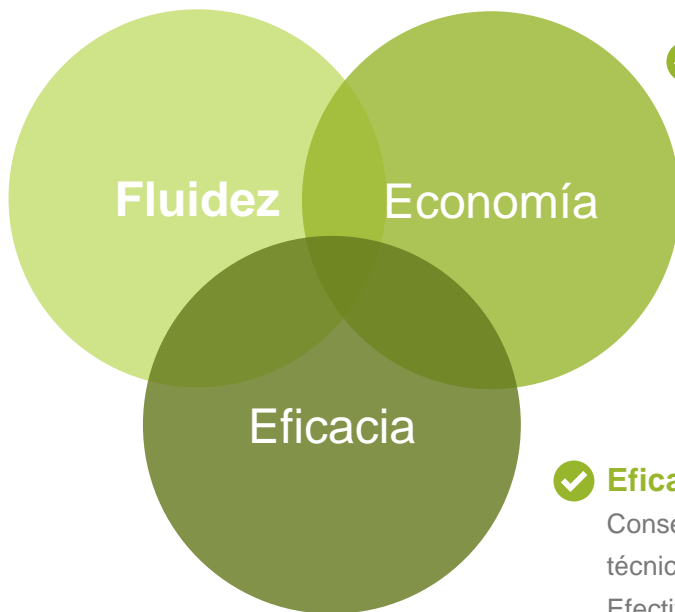
✓ **Fluidez (Zonas)**

Capacidad de ajustarse y amoldarse (coordinación intermuscular e intramuscular) para que no haya interferencias en el movimiento.

Puede relacionarse con los conceptos de naturalidad, sencillez, coordinación, ritmo, etc.

Es la integración de palancas, segmentos corporales y de secuencias motrices.

La finalidad es convertir todas las partes del cuerpo en componentes técnicos, y garantizar su participación total de una manera fluida.



✓ **Economía (Fuerzas)**

Distribución correcta en el trabajo muscular (cadena cinética) del movimiento.

Es la integración progresiva de fuerzas a nivel muscular, logrando una mayor economía en los movimientos.

✓ **Eficacia (Funciones)**

Consecución adecuada del resultado a nivel técnico y de su aprovechamiento táctico.

Efectividad. Es la integración de funciones eficaces.



Fundamentos Técnicos

En el pádel tenemos cuatro fundamentos que se interaccionan entre ellos.



Empuñaduras

Las empuñaduras son la forma o manera en la que los alumnos o jugadores sujetan la raqueta para realizar los golpes.



Movilidad (Juego de pies)

Es la habilidad para salir, parar y cambiar de direcciones rápida y eficazmente, estas respuestas son la clave para tener éxito en el pádel.



Fases de los golpes

Se denominan fases de un golpe a las distintas etapas, secuencias o segmentos en las que podemos descomponer el golpe.



Rebotes

Se denomina golpe de pared a todo aquel en el que la pelota antes de ser impactada por el jugador rebota en cualquiera de las paredes.





Empuñaduras

Uno de los fundamentos técnicos más importantes para la práctica del pádel son las empuñaduras, refiriéndonos a estas como la forma o manera en la que los alumnos o jugadores sujetan la pala para realizar los golpes.

El pádel es un deporte de emergencias en cuanto a empuñaduras se refiere por existir muchas ocasiones, especialmente por los rebotes de pared, que obligan a utilizar empuñaduras falsas.

Según el tipo de empuñadura realizaremos un juego u otro, definiremos nuestro propio estilo de juego que, a la hora de aprender, condicionarán el aprendizaje de los alumnos además de su progresión técnica.

La empuñadura es la conexión entre el cuerpo y la pala dictando la posición del brazo, rodillas y el cuerpo influyendo en el “encadenamiento gestual”.

Una empuñadura que respete las características cinéticas y biomecánicas será la base de un buen golpe.

La empuñadura define el estilo del jugador obligando a golpear a una altura y mecánica determinada.



Diferencia entre empuñaduras y empuñado (variantes)

Las empuñaduras son los apoyos de la mano en el puño o sobre el puño de la pala.

Empuñado es la posición de los dedos sobre el puño, ya sean juntos o separados, así como la altura por la que se agarra la pala sobre el puño, ya sea alta o baja.

Corto

En el empuñado corto los dedos de la mano quedan cerrados sobre el puño juntos, quedando la pala elevada respecto al antebrazo.



Largo

En el empuñado largo los dedos se colocan extendidos sobre el puño y el dedo índice separado del corazón, en posición de gatillo. El ángulo pala-brazo es mayor.

Bajo

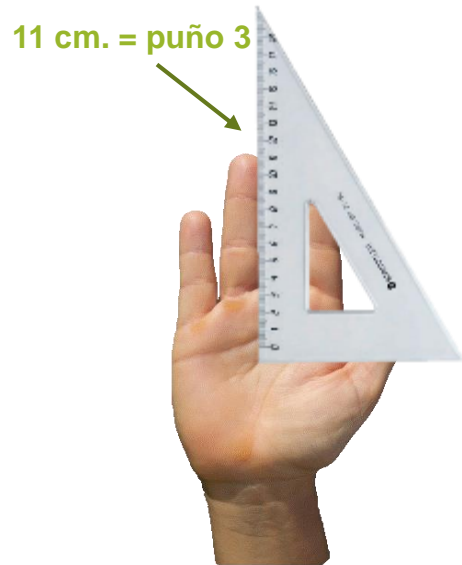
El puño queda dentro de la mano, el dedo meñique casi no tiene contacto con el puño. Más palanca. Más potencia en los golpes por encima de cabeza.



Alto

La mano se coloca más arriba en el mango dejando libre la parte inferior del mismo. Más control en el golpeo. Menos posibilidades de evolución en el aprendizaje.

El empuñado ortodoxo incluye los apoyos más importantes y se logra mayor estabilidad en el golpeo, por lo tanto mayor control.



Situar la punta del triángulo en la segunda línea palmar.
Medir desde ahí hasta el final del dedo anular.



Que la distancia entre la punta del dedo
anular y la zona tenar sea de un centímetro.

●●●●● Fundamentos Técnicos

Referencias que determinan el tipo de empuñadura

Existen diferentes tipos de empuñaduras, estas provienen del tenis y han ido surgiendo por la necesidad de adaptación por parte del jugador a las distintas superficies de juego, Rene Lacoste¹ puso nombre a las empuñaduras.

El pádel ha hecho esa adaptación y las empuñaduras que se usan actualmente en el pádel son las siguientes:

- Continental.
- Este de Derecha y de Revés para el inicio y los golpes de emergencia.

Todos los fundamentos son importantes pero se puede decir que el éxito o fracaso del aprendizaje de un golpe concreto, estarán definidos desde su inicio, por la manera de empuñar la pala.

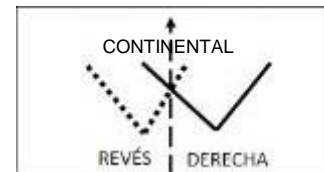
En gran medida el desarrollo de un jugador de pádel, vendrá marcado por las empuñaduras que adopte al aprender sus primeros golpes, pues las correcciones de empuñaduras son de las más difíciles de lograr. Desaprender es más difícil que aprender.

De ahí la importancia de conocer las características en cuanto a los apoyos, principalmente de la zona tenar e hipotenar.

¹ Libro "Technique du tennis" Rene Lacoste



Etiquetas adhesivas

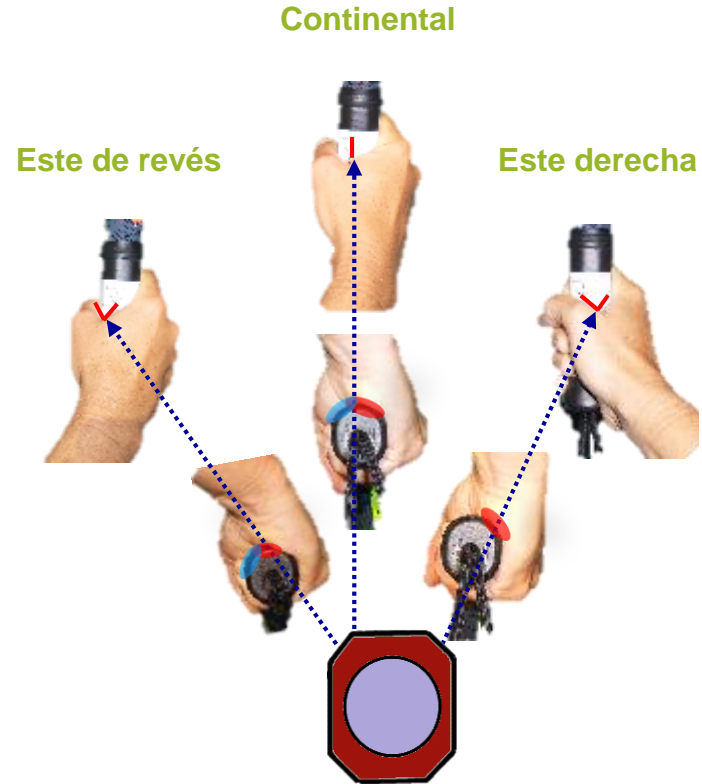
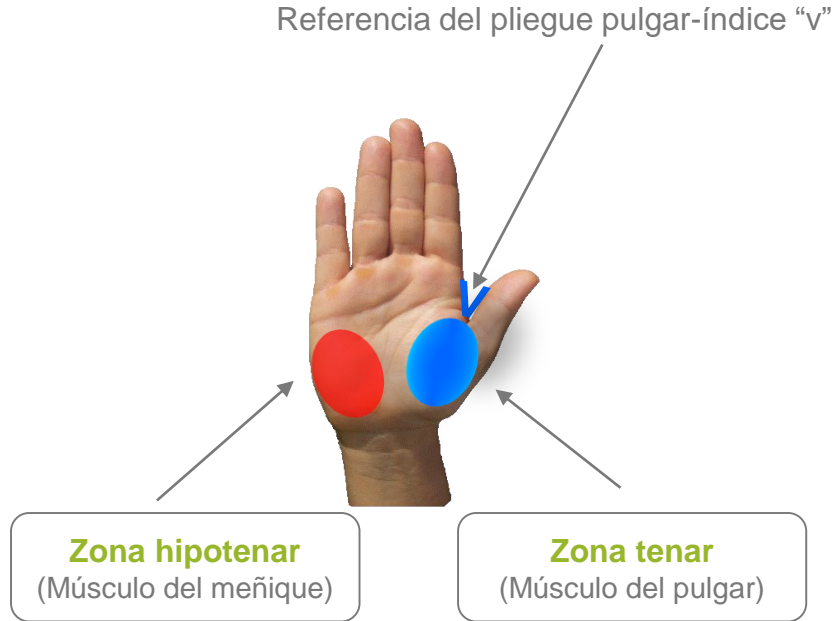


Las etiquetas adhesivas facilitan el aprendizaje de las empuñaduras.



Fundamentos Técnicos

Referencias que determinan el tipo de empuñaduras



Esta empuñadura se utiliza para todos los golpes del pádel, es una empuñadura con mucha movilidad pero con poca fuerza.

Será la empuñadura definitiva cuando los alumnos desarrollen la fuerza y técnica necesaria. La última palanca (mano) está repartida entre la zona hipotenar y tenar.

Ventajas	Inconvenientes	Forma de enseñarla
<p>Mucha movilidad.</p> <p>Es la más adecuada para dominar todos los golpes con una empuñadura.</p> <p>Mejora las posibilidades del efecto cortado.</p>	<p>Poca fuerza.</p> <p>El monitor debe controlar la capacidad de los alumnos para usarla.</p> <p>No es la empuñadura ideal ante situaciones de falta de fuerza (niños) y coordinación.</p>	<p>“Martillo”.</p> <p>Descender la mano por el canto. Como para “Clavar un clavo”.</p> <p>Bolígrafo.</p> <p>La uve que forma el dedo pulgar e índice, en la arista izquierda del plano superior.</p>

Continental



La empuñadura Este de Derecha

Esta empuñadura se utiliza para la bola que bota a la altura de la cintura.
La última palanca es la zona hipotenar.

Ventajas	Inconvenientes	Forma de enseñarla
<p>Transferencia lineal</p> <p>Más puntos de impacto</p> <p>Mejora las posibilidades de aprendizaje al inicio, contribuyendo a mejorar la confianza del alumno y a mejorar su motivación disminuyendo las posibilidades de frustración en el proceso de enseñanza.</p> <p>Como recurso para golpes bajos y atrasados por el lado del revés.</p>	<p>Es necesario cambiar para el golpe de revés.</p> <p>El monitor debe controlar la progresión a Continental cuando el alumno haya mejorado su fuerza y coordinación.</p> <p>No es la empuñadura ideal ante algunas situaciones de juego, como en los impactos retrasados (salidas de pared, voleas bajas o algunos globos).</p>	<p>Dar la mano.</p> <p>Bajar la palma de la mano desde las cuerdas.</p> <p>Bolígrafo.</p> <p>Etiqueta.</p> <p>La uve en la mitad de la esquina superior derecha del plano superior.</p>

Este derecha



La empuñadura Este de Revés

Esta empuñadura se utiliza para la bola que bota a la altura de la cintura. La última palanca es la zona tenar.

Ventajas	Inconvenientes	Forma de enseñarla
<p>Transferencia lineal</p> <p>Más puntos de impacto</p> <p>Mejora las posibilidades de aprendizaje al inicio.</p> <p>Contribuye a mejorar la confianza del alumno y a mejorar su motivación disminuyendo las posibilidades de frustración en el proceso de enseñanza.</p> <p>Como recurso para golpes bajos y atrasados por el lado de la derecha.</p>	<p>Es necesario cambiar para el golpe de derecha.</p> <p>El monitor debe controlar la progresión a Continental cuando el alumno haya mejorado su fuerza y coordinación.</p> <p>No es la empuñadura ideal ante algunas situaciones de juego, como en los impactos retrasados (salidas de pared, voleas bajas o algunos globos).</p>	<p>“Besar la mano”.</p> <p>Bajar la palma de la mano por el canto.</p> <p>Bolígrafo.</p> <p>Etiqueta.</p> <p>Desde posición de espera, ir a revés y quitar “montañita”.</p> <p>La uve en la mitad de la esquina superior izquierda del plano superior.</p> <p>Nudillo del índice mira hacia el cielo.</p>

Este de revés



Nudillo del índice mira hacia el cielo



Fundamentos Técnicos

La empuñadura de Revés a dos manos

Se utiliza cuando no es posible jugar a una mano el revés, normalmente por falta de un correcto aprendizaje (empuñadura falsa). También lo utilizan jugadores que provienen del tenis.

En las bajadas de pared, golpes cortados y contrapared es necesario soltar la mano pelota.

Recomendada	Falsa	Forma de enseñarla
Permite jugar a una mano. El impacto se produce a la altura del pie adelantado. Permite golpear bolas altas. Más fuerza que a una mano.	No permite jugar con fuerza a una mano. El impacto se produce un poco más atrasado. Permite golpear bolas altas. Más fuerza que a una mano. Dificultad para golpear la volea de revés.	Recomendada: Este de Revés o Continental en la mano inferior (derecha) y Este de derecha para la superior (mano dominante la derecha).
		Falsa: Este de derecha en la mano inferior y Este de derecha para la superior (mano dominante la izquierda).

Recomendada



Falsa



Movilidad (Juego de pies)

Movilidad (Juego de pies). El pádel es un deporte de movimiento y por lo tanto todos los golpes de fondo como los de red están influidos por el juego de pies. Este fundamento es clave y tiene mucho que ver con el ritmo (“timing”), siendo de **“1, 2” para la volea**. Se puede decir que la volea se juega con los pies, ya que el desplazamiento del brazo-raqueta es mínimo.

Para los **golpes de fondo el ritmo será “un, dos, tres”**.

Aunque es un deporte de emergencias (en cuanto a los desplazamientos), cuando un jugador golpea mal, normalmente el fallo suele estar en la colocación del peso del cuerpo (equilibrio), los buenos jugadores son aquellos que logran “repetir el golpe”, esto significaría que el balance del peso del cuerpo se aprovecha totalmente en los golpes.

Ritmo “un dos tres”.



1 - Bota

La pelota bota y
preparamos el golpe.



2 - Paro

Nos colocamos de
lado para golpear.



3 - Pego

Golpeamos
realizando el balance.

Tiempo de reacción

El tiempo de reacción es la cantidad de tiempo que transcurre desde que se produce un estímulo (golpe de un jugador) hasta que se completa el movimiento de respuesta al mismo (golpe del otro jugador). Es decir, es el tiempo que tarda un jugador en responder y devolver la pelota que le llega.

Los jugadores pueden trabajar para reducir el tiempo de respuesta entrenando con ejercicios de trayectorias, situaciones de juego, etc.

El desarrollo y la mejora en el tiempo de respuesta es esencial en el pádel donde la pelota se mueve con tanta rapidez, especialmente al devolver remates o en el juego en la red.



Agilidad

Es la habilidad para salir, parar y cambiar de direcciones rápida y eficazmente, estas respuestas son la clave para tener éxito en el pádel.

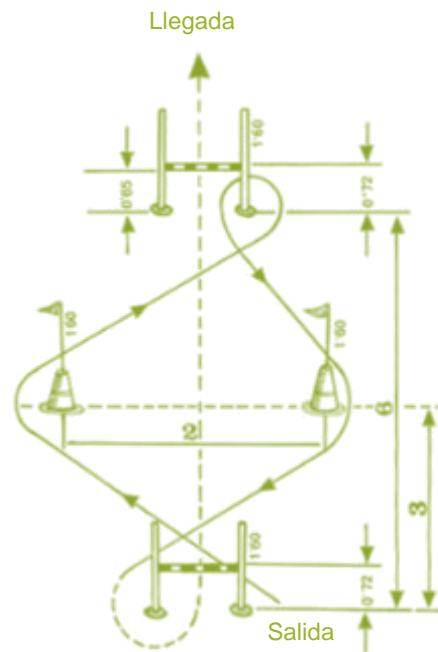
La agilidad es una cualidad que combina el Equilibrio, Velocidad (Velocidad de reacción), la Potencia (explosividad) y la Elasticidad muscular.

Equilibrio: estático y dinámico, de los dos, el equilibrio dinámico es el más importante para el pádel. permitiéndonos la recuperación.

Velocidad de reacción: la capacidad de reaccionar con tiempo de un jugador en la pista determinara su rendimiento.

Potencia: la mayoría de las carreras en el pádel son cortas, esto significa que la salida y la aceleración (potencia) son muy importantes para un jugador de pádel.

Elasticidad: absolutamente necesaria para la recuperación en los desplazamientos.



Prueba de agilidad

Por debajo de la valla ————
Por encima de la valla - - - - -

Fases del juego de pies

Este ciclo se repite siempre que golpeamos en cada golpe. Aunque se realice cerca, se harán las seis fases. Estos seis componentes del ciclo del movimiento son la base de la movilidad en la pista; cualquier omisión o error en alguno de estos componentes va a afectar la efectividad del movimiento del jugador.



Posición de preparado

También llamada de espera, consiste en colocarse de frente a la red con los pies separados algo más que la anchura de los hombros y apoyados sobre la parte delantera (3 apoyos). Esta posición permite movimientos rápidos en cualquier dirección.



Fondo: de cintura a cabeza debe haber una ligera inclinación hacia delante. Proyección del centro de gravedad en la parte delantera de los pies (tres apoyos) Pala más abajo que en la red.

Diferencias



Red: peso del cuerpo más hacia delante, cabeza vertical. Centro de gravedad más adelantado. Flexión del cuerpo, con proyección del centro de gravedad casi fuera de la base de sustentación.

Fundamentos Técnicos

Giro del cuerpo

Primer movimiento del cuerpo. Giro de hombros y paso hacia el golpe a la vez.
“Armado” del golpe.



Derecha



Revés

Desplazamiento (la carrera)

La carrera es la esencia de la movilidad en la pista, es una secuencia de pasos que deben ser automatizados para moverse más eficazmente.

6º Ajustar distancia

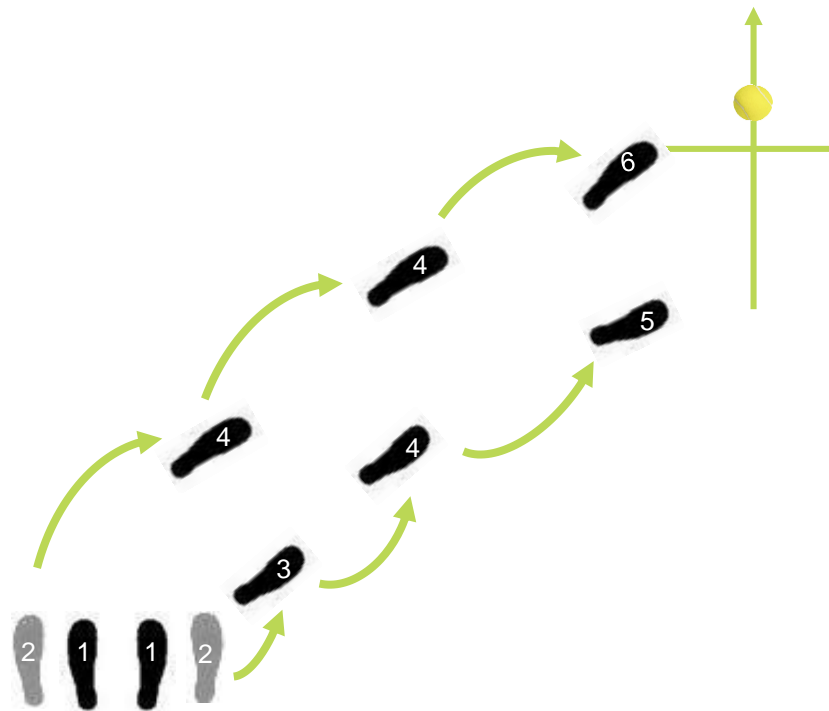
5º Parar con pie trasero

4º “Pasos, pasos, pasos”

3º Unidad de giro

2º Activación

1º Posición de preparado



Juego de pies

Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver un video.

Fundamentos Técnicos

Fase de golpeo (Colocación del cuerpo)

68

La posición cerrada se debería evitar pues no permite transferir el peso del cuerpo.



Abierta



De lado



Cerrada

Recuperación

Aunque el movimiento angular es más frecuente en el cuerpo humano en la iniciación se recomienda el balance lineal donde la transferencia del peso la realizamos de una pierna a otra.

El jugador necesita frenar su carrera lo más rápido posible y regresar hacia el centro de la pista volviendo a comenzar con el ciclo de movimiento para responder el siguiente golpe.

Cuándo: Golpear y después recuperar. Intentar recuperar antes que el oponente golpee.

Dónde: Siempre recuperar hacia la zona específica dependiendo de donde ha golpeado el adversario. El jugador recuperará el centro de la pista o la línea recta que divide el ángulo de las posibles trayectorias de la pelota, la bisectriz.

Cómo: Paso lateral y paso entrecruzado. Los pasos laterales son un desplazamiento más bien lento por lo que se emplean en movimientos de ajuste o distancias cortas. Los pasos entrecruzados son desplazamientos más rápidos que implica un cruce de piernas al comienzo de la carrera como impulso y se utilizan para desplazamientos más largos.

Fases de los golpes

Las fases de golpeo son la base sobre la que se estructura la técnica del pádel y a partir de la cual se indica lo que es biomecánicamente correcto.

Se denominan fases de un golpe a las distintas etapas, secuencias o segmentos en las que podemos descomponer el movimiento que realiza la raqueta durante la ejecución de un golpe determinado.

Las características de las diferentes fases de golpeo son las que definen la técnica adecuada para cada golpe. El jugador debe conocer de manera clara cuál es la técnica más adecuada en cada caso.



1º Preparación, activación, unidad de giro. Supone armar el brazo-pala, generando fuerza con la pre-extensión de los músculos del brazo y tronco, al mismo tiempo que hacemos un giro del cuerpo buscando la posición de pies más adecuada.

La unidad de giro se entiende como la apertura que realiza el pie más próximo a la pelota y el peso del cuerpo se traslada sobre ese pie. Giro de hombros y brazo raqueta en bloque.

En la iniciación los movimientos del brazo-pala hacia atrás, serán rectilíneos, con el fin de situar la pala en línea con la pelota.



P

2º Avance, movimiento de la pala hacia el impacto.

Aceleración. Esta es la fase en la que la pala adquiere una mayor aceleración. Es el comienzo de la transmisión de fuerza desde el suelo pasando por todos los segmentos de forma sincronizada. Es la aceleración del brazo hacia el golpeo. Este es el momento donde las piernas reciben toda la carga de la generación de fuerza mediante la flexión de rodillas.

El recorrido que realiza la pala hacia la zona de impacto determina el efecto: De abajo hacia arriba: liftado. De atrás hacia delante: plano. De arriba hacia abajo: cortado.



A

3º Impacto. Punto y altura de impacto. Posición de los pies. Se transfiere toda la fuerza, peso del cuerpo y aceleración del brazo. Esta es la fase más importante del golpe, ya que todo lo anteriormente realizado tiene como objeto optimizar el impacto. Durante el impacto se produce la extensión de piernas y es fundamental mantener el equilibrio. Justo cuando se produce el impacto se debe tener la pala tomada con firmeza y es aconsejable mirar fijamente a la pelota.

La zona de impacto se entiende como la suma de una parte del avance, todo el impacto y parte del acompañamiento.

Las zona de impacto se encuentra aproximadamente entre 10 y 20 centímetros antes y después del impacto.

Cuanto mayor sea el tiempo de aplicación de la fuerza, (cinco pelotas en el dibujo), mayor será la velocidad y control de pelota tras el contacto.



4º Acompañamiento. Prolongación del impulso.

Después del impacto se transfiere el peso del cuerpo.

El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo-pala para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota, y por ese motivo es importante mantener el balance dinámico.

En esta fase se controla la dirección y profundidad del golpe.



A

5º Terminación. La terminación se entiende como la relajación del brazo-pala y la búsqueda del equilibrio.

El brazo no hábil irá en busca de la pala en el proceso de relajación.

El golpe debe de salir suelto y fácil, buscando el ritmo relajado de brazo raqueta y liberando energía para no provocar sobrecarga en tendones y articulaciones.

Una buena terminación es la consecuencia de haber hecho bien los pasos anteriores.

Para favorecer la recuperación se controlará el equilibrio.



T

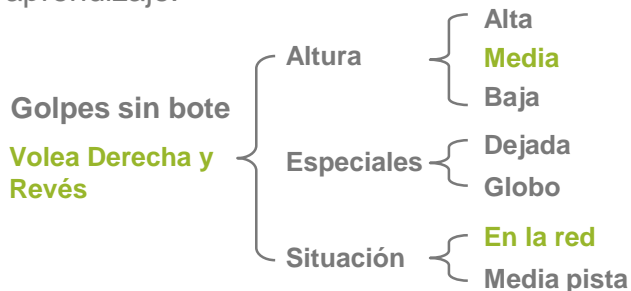
Tipos de golpes

Existen diferentes formas de clasificar los golpes del pádel. Una primera clasificación sería golpes básicos, golpes especiales y golpes de situación.

Una segunda clasificación sería golpes con bote (de fondo), golpes sin bote (de red) y golpes por encima de la cabeza.

También se podría establecer una clasificación por la aplicación táctica del golpe, o por su dificultad técnica.

Teniendo en cuenta que en la actualidad el pádel ha evolucionado hacia golpes de potencia, tendremos muy en cuenta la clasificación por su requerimiento físico (biomecánica), su aplicación táctica y el orden de dificultad en el aprendizaje.



Golpes con bote

Derecha

Revés

Pared de fondo

Pared lateral

Saque

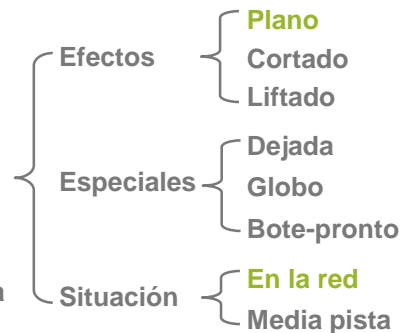
Resto

Doble pared que abre

Doble pared que cierra

Contrapared

Revés a dos manos



Golpes por encima de la cabeza

Bandeja y Remate

Víbora, Gancho



Rebotes en paredes

En el pádel confluyen aspectos del tenis y el squash, por lo tanto, además de los tres fundamentos técnicos; Empuñaduras, Juego de pies y Fases de los golpes, habría que tener en cuenta los rebotes de pared.

Se denomina golpe de pared a todo aquel en el que la pelota antes de ser impactada por el jugador rebota en cualquiera de las paredes pertenecientes al campo del receptor.

Es un golpe importante, pues si dominamos las paredes y las utilizamos correctamente, son una verdadera ayuda. Nos permiten recuperar todo tipo de bolas, que en otro deporte serían puntos perdidos.

Lo que se gana con las paredes es tiempo, que permite prepararnos mejor para golpear. Hay que tener en cuenta que el tiempo que usamos es un tiempo aprovechado por nuestro rival para ganar la red, por eso no hay que abusar de las paredes, pero tampoco de los bote pronto.

Si podemos golpear la bola antes de dar en la pared, lograremos un juego rápido y ofensivo, aunque es fundamental el dominio de los rebotes ya que durante el juego habrá muchas ocasiones en las que tendremos que golpear con pared.

Por regla general, y con respecto a la altura del rebote:

Bola alta: golpes ofensivos o de contraataque.

Bola altura media (cintura): globo

Bola baja: responderemos con un golpe “por abajo”.

* Obviamente siempre es importante variar los golpes y no convertirnos en jugadores previsibles. Por todo lo anteriormente mencionado es solo una referencia.



Rebotes en paredes

Existen diferentes rebotes en los que interviene las paredes tanto de fondo como laterales:

Rebote recto: es aquel en que el ángulo de incidencia es igual al de reflexión, es decir, la pelota sale tras rebotar en la pared, por el mismo sitio por el que entró.

Rebote oblicuo: es aquel en que el ángulo de incidencia es diferente al de reflexión, de tal modo que al rebotar la bola sale en dirección diferente a la que entró describiendo una uve.

Entre los tipos de salidas de pared encontramos:

1. Pared de fondo
2. Pared lateral
3. Doble pared que abre hacia malla
4. Doble pared que cierra hacia el fondo
5. Rebote en valla

El juego de pies en los golpes de pared se pueden realizar de dos formas:

Separándose: el desplazamiento es más sencillo y no se da la espalda a los rivales.

Girando: el desplazamiento es más difícil pero tiene la ventaja de que el rival no vera la dirección de nuestro tiro. Es importante no girar sobre el propio eje porque la pelota normalmente quedaría detrás del cuerpo.

Importante: dejar que la pelota quede delante de nuestro cuerpo *“pared – jugador – pelota”*



Rebotes de pared

**Video
demostración**

Pincha o
escanea el
código QR
con la aplicación
del móvil para
ver un vídeo.

Definición

¿Qué es la táctica?

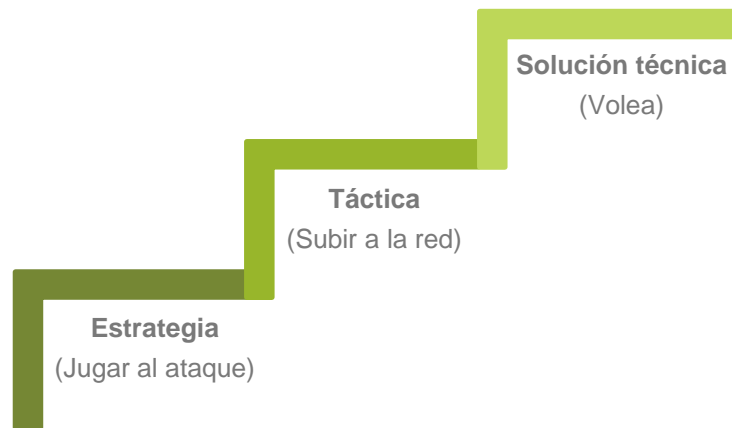
Se define como el conjunto de métodos que se desarrollan para ejecutar un plan y obtener un objetivo en particular.

- En el pádel la táctica es utilizada con el objetivo de ganar el máximo número de puntos y con ello el partido que se dispute.
- La táctica es la utilización racional o lógica de la técnica en situaciones determinadas.
- Supone un pensamiento creativo que se basa en las percepciones y en la capacidad analítica del jugador partiendo de diversas alternativas de decisión u opciones que permiten obtener una solución determinada.

Táctica vs Estrategia

La estrategia supone un concepto más global y general que la táctica. La estrategia es el plan general, mientras que la táctica son los detalles específicos de dicho plan.

La técnica es la ejecución de la táctica. La estrategia planifica, la táctica decide y la técnica realiza.



La solución técnico-táctica durante el juego tiene dos opciones: individual y en equipo.

Individual: sería la intención táctica, "golpes" ejemplo: sacar al revés del rival. Este tipo de táctica se entiende como aplicación táctica y se adjunta dentro del proceso de enseñanza técnica "póster QR".

Equipo: se entiende como la acción coordinada "jugadas" entre los jugadores, ejemplos: ganar el punto. Lograr que la pareja rival se descuide y deje zonas débiles en su campo.

La táctica en equipo es más compleja porque está condicionada por la organización de la propia pareja y la rival.

Podemos observar dos tácticas:

Ofensiva: tratar de conseguir nuestros objetivos. Cuando nos encontramos en posición de ganar el punto (habitualmente cuando nos encontramos en la red).

Defensiva: cuando se está en el fondo trataremos de evitar que la pareja rival gane el punto o dificultarlo, e incluso ganarlo.



Ofensiva



Defensiva

Para llevar a cabo este proceso es aconsejable que el alumno adquiriera conocimientos técnicos previamente. Sin embargo, si nos basamos en la idea de que técnica y táctica son distintos, siempre que sea posible, es conveniente empezar a enseñar la táctica en etapas de iniciación. Es por ello, que el modelo ideal a seguir es la enseñanza de modo progresivo.

La táctica en progresiones

Los tres pilares fundamentales de la progresión táctica son:

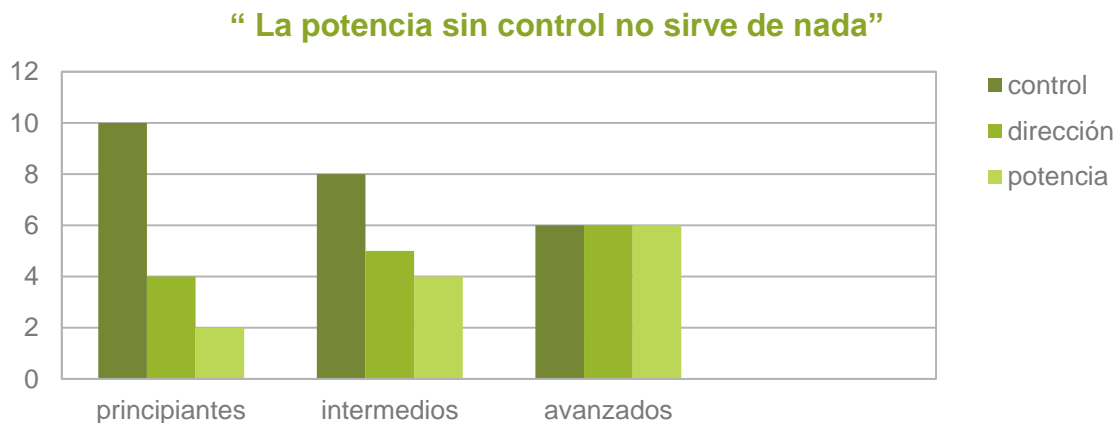
Control: las pelotas pasan por encima de la red y dentro de los límites de la pista.

Dirección: la pelota va en una dirección concreta (paralelo, cruzado) y con una altura determinada (alta, a ras de la red)

Potencia: cambios de ritmo, jugar rápido, jugar lento.

La siguiente gráfica te ayudará a entender la progresión de los tres aspectos a tener en cuenta dependiendo del nivel de los alumnos.

Como podemos observar en la gráfica, la base del pádel es el control de la pelota y es por ello que se considera el pilar fundamental dentro del aprendizaje de la táctica. De ahí que el pádel se denomine, “*el juego de la paciencia*”, será la base de la progresión del alumno y a partir de la mejora en este aspecto el profesor ampliará tanto en el conocimiento de las direcciones como en el de la potencia hasta conseguir que los tres aspectos estén en equilibrio.



Objetivos de la táctica en iniciación

Siempre y cuando sepamos en qué zona de la pista nos encontramos resultará más sencillo saber qué tipo de bola debemos jugar.

Zonas de la pista. Teoría del semáforo.

Zona 1, Ataque o Verde: buscaremos hacer golpes ganadores siempre y cuando la altura de la bola lo permita (remate, volea)

Zona 2, Transición o Amarilla: solemos golpear en esta zona cuando estamos o bien ganando la red, o retrocediendo a zona 3. En la zona Amarilla debemos estar el menor tiempo posible ya que no nos permitirá realizar ni un buen ataque ni una buena defensa. Por lo tanto, los golpes en esta zona serán de presión al rival pero sin correr mucho riesgo, como por ejemplo buscar golpes sobre el centro de la pista.

Zona 3, Defensa o Roja: el objetivo en esta zona será echar al rival lo antes posible de la red para poder desplazarnos a la zona 1. Para ello buscaremos golpear buenos globos en bolas que así lo permitan. Si estamos forzados en zona de defensa jugaremos bolas por el centro de baja altura para evitar que nos ataquen con facilidad.

En esta zona 3 también se producen los dos primeros golpes que inician el juego:

1. **Saque:** intentaremos siempre jugar con primer saque donde podremos asumir cierto riesgo con el fin de incomodar al rival y así comenzar el punto con la iniciativa.
2. **Resto:** ante primeros servicios lo más recomendable es el resto por bajo y sobre el centro minimizando posibles errores. Ante un segundo servicio normalmente nos permitirá jugar un buen globo con el objetivo de ganar la red lo antes posible.



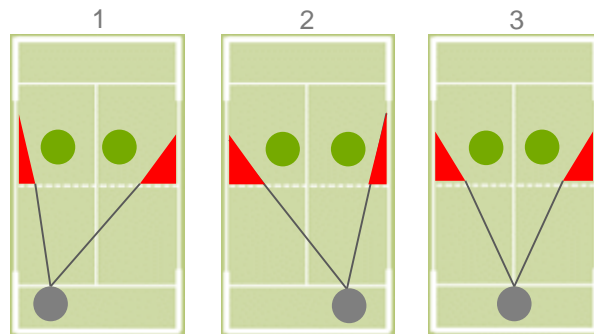
Pádel, un juego en equipo

El pádel es un deporte de dos, es por ello que en el aspecto táctico le demos mucha importancia al hecho de que se trata de un deporte de equipo.

Para llevar a cabo una táctica satisfactoria es necesario que ambos jugadores actúen en sintonía y con los mismos objetivos a la hora de llevar a cabo cada jugada. La comunicación con el compañero es vital.

Los jugadores no pueden desplazarse por la pista individualmente sin tener en cuenta a su compañero ya que podría provocar desajustes y por tanto un mal posicionamiento dentro de la pista.

Existe una técnica muy eficaz que simula el parabrisas de un coche. En dicha técnica la pareja se desplaza hacia la bola como si fuera un solo jugador y manteniendo la distancia entre sí. De esta manera se cubrirá el espacio generado por el desplazamiento del jugador que golpea en cada momento

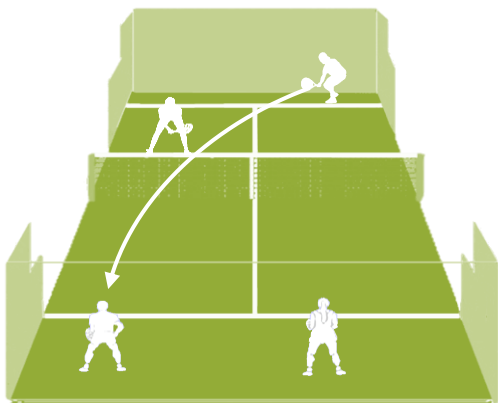


La colocación en la pista

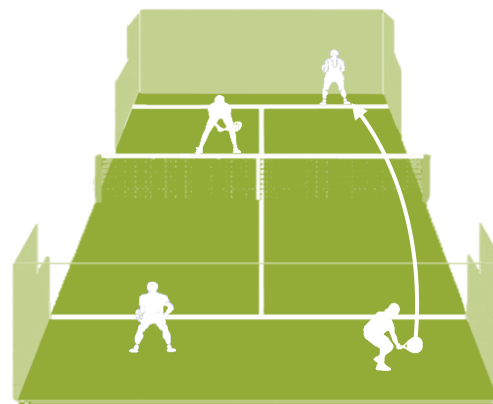
Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver un vídeo.

Cruzado: será la dirección más habitual ya que nos permite tener más tiempo y a la vez más metros de pista, de esa manera cometeremos menos errores. Así también jugaremos con el rival que está más alejado de nosotros y con posibilidad de provocar ángulos con las paredes o la verja.



Paralelo: suele ser menos habitual ya que se reducen las distancias y los ángulos tienen menor incidencia en el juego. Sin embargo es muy habitual cambiar de dirección hacia el paralelo cuando queremos provocar un cambio en el juego. Por ejemplo cuando ocurren las famosas “neveras” el jugador que está recibiendo más bolas intentará jugar el máximo de bolas en paralelo para que su compañero pueda recibir más bolas.



Introducción



El pádel como cualquier actividad deportiva involucra una serie de aspectos. Entre los más importantes encontramos el factor físico que a su vez presta un apoyo fundamental a otros aspectos como el técnico el táctico y el psicológico. Un jugador de pádel con una amplia base de formación física es capaz de actuar más y mejor que aquel otro carente de ella, por ello actualmente se tiende a prestar cada vez más atención a esta faceta, tanto en los niveles de iniciación, como en los de perfeccionamiento.

La base de todo ello consiste en aplicar los métodos adecuados en función de la edad y las posibilidades del alumno, así encontramos que con los alumnos más jóvenes debemos utilizar sistemas de base encaminados a enriquecer su capacidad de movimiento, desplazamientos saltos giros etcétera, facilitándole antes su aprendizaje y consiguiendo por tanto que éste sea mucho más rápido.

Cuando el alumno alcanza cierta madurez física se deben aplicar métodos para mejorar su condición física en todos los aspectos, el último paso supondría una preparación específica de aquellas cualidades más necesarias para el jugador en relación con el deporte que practica, en este caso el pádel.



Fundamentos de Condición Física

La Educación Física

La Educación Física constituye una parte de la educación integral del individuo y persigue como fin el desarrollo armónico del organismo.

- Abarca toda la actividad física.
- Comprende un fin de formación integral.
- Creadora de energía.

Medios que utiliza la educación física

- Los Deportes
- Los Juegos
- La Gimnasia
- La Preparación Física
- El Ocio
- Danza
- Educación Física de Base
- Etc. (Los medios cada día son más numerosos.)





El ser humano tiene cuerpo y capacidad para moverse. Esto implica que hay un conjunto de factores, capacidades o cualidades motrices físicas que tiene cada individuo y que mediante su desarrollo conforma la base de la condición física de la persona.

La condición física es la suma ponderada de todas las cualidades básicas, situación del individuo de cara a lograr un fin relacionado con los aspectos fisiológicos.

Es la capacidad que tiene el organismo para afrontar esfuerzos físicos con la máxima eficacia y rendimiento.

Es un concepto global que hace referencia al estado de forma física general de una persona.

Para mejorar la condición física hace falta entrenar las **cualidades perceptivo motrices** y **las capacidades físicas** que se mejoran por medio del entrenamiento con una acción metodológica continua y progresiva desde la edad infantil hasta la adulta para asegurar un desarrollo físico integral.

Teóricamente podemos definir la preparación física como aquel conjunto de medios y sistemas con los que nos proponemos desarrollar todas las cualidades físicas que influyen en el aumento del rendimiento deportivo.

- La preparación física es un componente de la educación física.
- Un conjunto de actividades específicas que preparan al individuo fisiológicamente para la competición.
- Es base de la técnica y la táctica.
- Permite mayor intensidad en entrenamientos y partidos.
- Su fin es el rendimiento deportivo.
- Utiliza todo tipo de actividad física.
- Se aplica al desarrollo de las cualidades físicas.

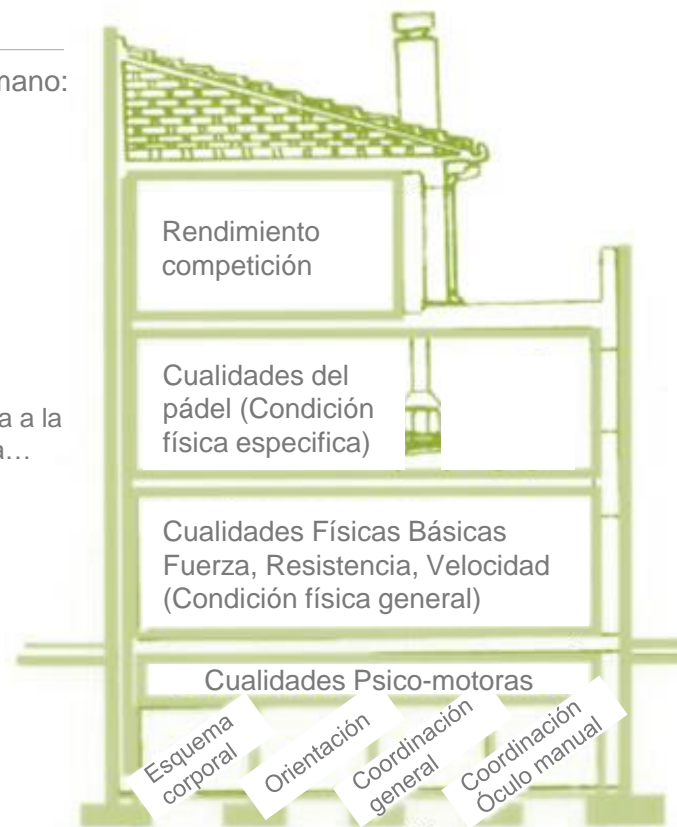


Fundamentos de Condición Física

Fases o Etapas

La práctica de la actividad física abarca distintas etapas del desarrollo humano:

- ✓ **Cuarta fase, “ático” (de 20 a 35 años)**
Rendimiento competición.
Programa de entrenamiento en lo físico, técnico, táctico, psicológico y nutricional de carácter personal.
- ✓ **Tercera fase, “segundo piso” (de 16 a 20 años)**
Cualidades Físicas del Pádel: Condición física específica para pádel.
1º Coordinación, 2º Agilidad, 3º Capacidad de aceleración, 4º Velocidad de reacción, 5º Elasticidad, 6º Resistencia aeróbica, 7º Velocidad, 8º Resistencia a la velocidad, 9º Flexibilidad, 10º Fuerza resistencia, 11º Resistencia anaeróbica...
- ✓ **Segunda fase, “primer piso” (de 12 a 15 años)**
Cualidades Físicas básicas: Condición física general.
Son las que participan de manera indispensable en gran parte de las actividades físicas como: Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad...
- ✓ **Primera fase, “los cimientos” (de 4 a 10 años)**
Desarrollo de las habilidades perceptivo-motoras:
Conocimiento del cuerpo, la lateralidad...
Capacidad de Orientación; espacio, tiempo...
Coordinación, general. Coordinación específica...

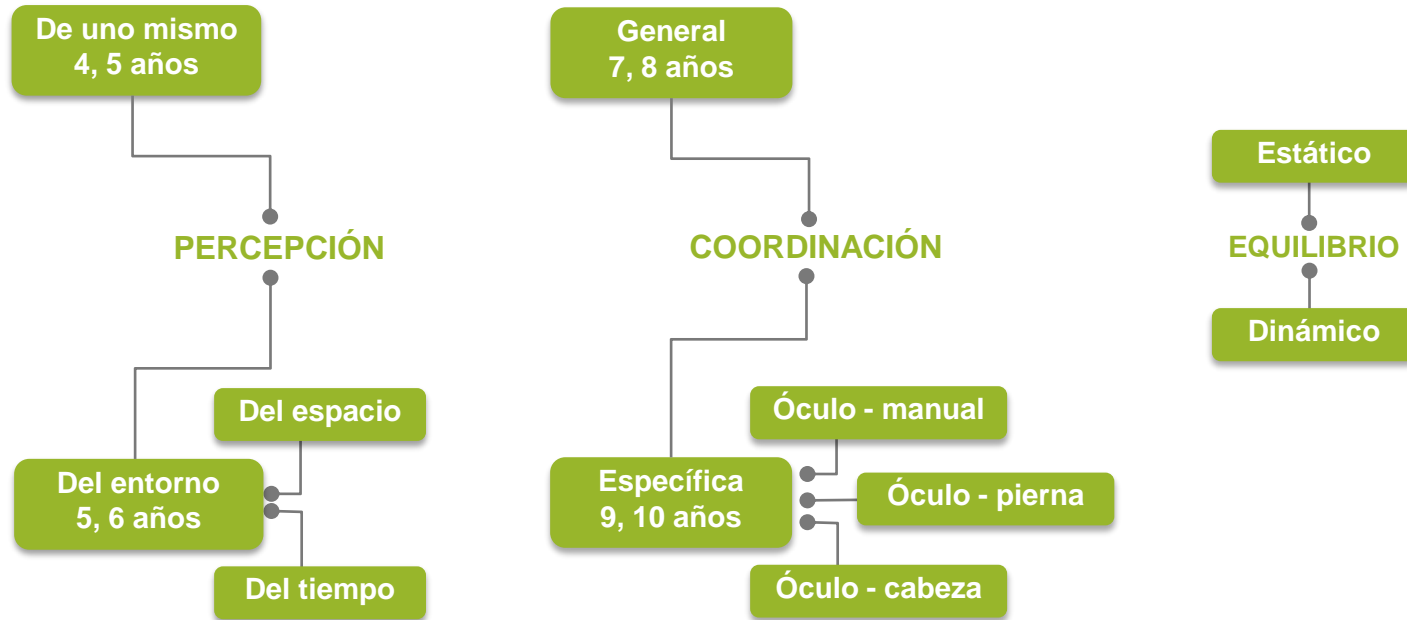




Fundamentos de Condición Física

Cualidades físicas perceptivo-motrices

Definición: son aquellas que precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución y dependen de las habilidades neuromusculares. Esquema corporal, percepción y estructuración espacial y temporal. Coordinación dinámica general: transportes, desplazamientos, saltos y giros. Coordinación segmentaria: lanzamientos, recepciones y golpesos.

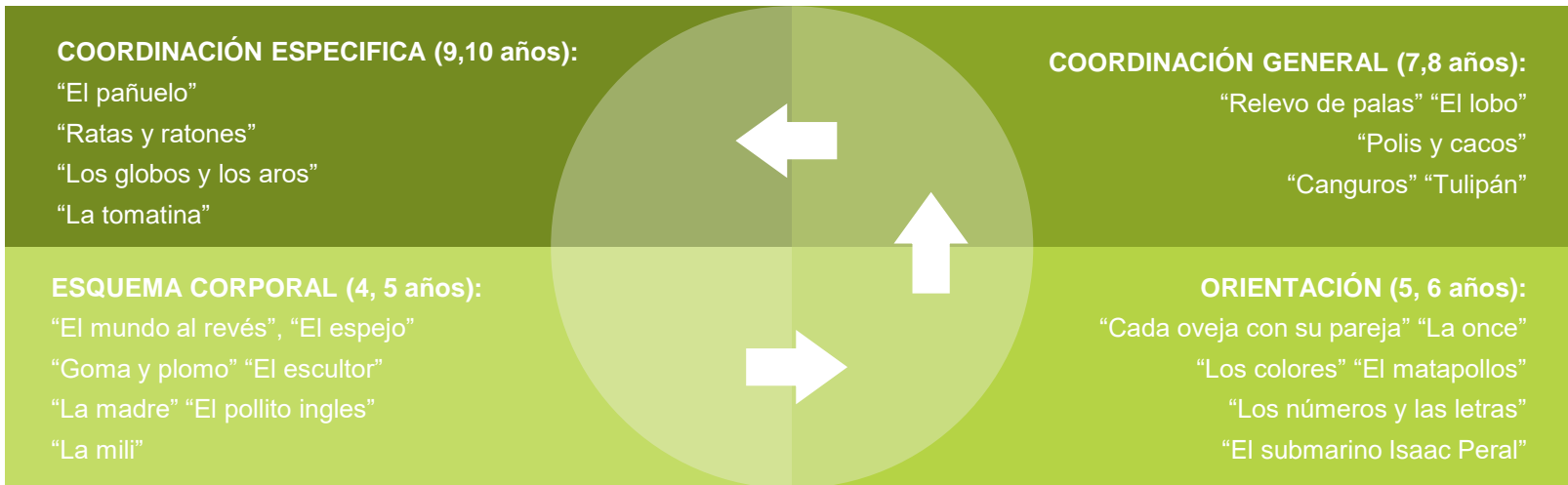




Fundamentos de Condición Física

Cualidades físicas perceptivo-motrices (Ejemplo de juegos)

El juego va a ser uno de los medios más utilizados para desarrollar estas habilidades. Tras una primera etapa donde se trabajará, sobre todo juegos de percepción, pasaríamos más tarde a utilizar los juegos de coordinación general y específica.





Se puede definir como la tendencia a usar un lado con preferencia al otro o también como el grado de diferencia entre la habilidad con que pueden usarse ambos lados. Aproximadamente un 10 % de la población mundial es zurda. Hay más zurdos varones (13 %) que mujeres (9 %), sin que se sepa por qué.

La lateralidad queda definida alrededor de los cinco años de edad y debe ser de prevalencia diestra o de prevalencia zurda, es decir, homogénea, para que el proceso de aprendizaje cognitivo y el desarrollo psicomotor de la persona sea óptimo. Cuando esto no es así, cuando la prevalencia derecha o izquierda no está bien definida, es cuando hablamos de trastorno de lateralidad o lateralidad cruzada.

Nuestro sistema nervioso está compuesto por sistemas dobles: dos oídos, dos ojos, dos manos, dos pies, etc. Cada lado está controlado preferentemente por un hemisferio cerebral, el del lado contrario. Por ejemplo, la mano y el pie izquierdos están controlados por el hemisferio derecho.

Tipos de lateralización:

Lateralización de utilización o aparente, (hábitos sociales).

Lateralización espontánea, gestual (gestos espontáneos), en función de la dominancia hemisférica.

Clasificaremos a los alumnos atendiendo a las respuestas de las pruebas de la mano, ojo y pie, como sigue:

- Para un diestro completo: D.D.D.
- Para un zurdo completo: I.I.I.
- Para una lateralidad cruzada D.I.D.
- Lateralidad no afirmada: ddd. iii
- Lateralidad cruzada no afirmada: did, dii, idi, etc.



Fundamentos de Condición Física

Cualidades físicas perceptivo-motrices (Pruebas de lateralidad)

Las pruebas se realizarán de manera individual, evitando que los alumnos puedan copiar entre sí.

- Escribir su nombre
- Hacer bola de papel
- Encestar la bola de papel
- Lanzar una pelota lo más lejos posible
- Botar una pelota
- Desenroscar un tapón
- Cortar con tijera
- Recibir una pelota lanzada
- Agarrar palo de medir
- "Choca esos cinco"

Existen otras pruebas sencillas de realizar y que son bastantes fiables, por ejemplo:

En cuanto a miembros superiores.

"Cruzar las manos" (el pulgar que está encima es, habitualmente, el predominante).

"Aplaudir" (la mano que se desplaza más y que, de hecho, golpea a la otra, es la predominante).

En cuanto a los miembros inferiores.

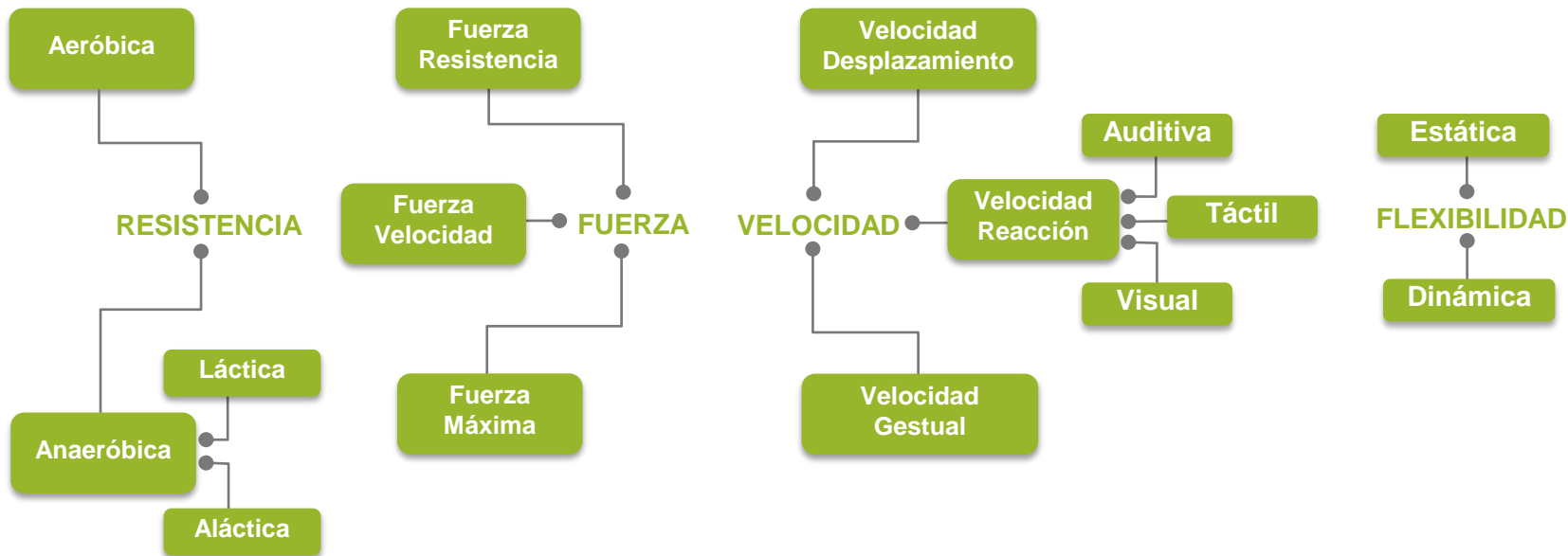
"Ponerse de rodillas" (la rodilla que se apoya antes es la dominante).

"Montar en patinete" (el pie montado sobre el patinete es el dominante).

Es importante detectar pronto el lado predominante en los alumnos, para así poder automatizar la técnica.

Con el Pre-Tenis se puede lograr antes esta lateralización, pero existen riesgos si se abusa de la enseñanza por Instrucción Directa.

Definición: también llamadas capacidades físicas o capacidades condicionales, son aquellas que en su conjunto determina la capacidad o aptitud física general de un individuo y que, por ser susceptibles de entrenamiento, permiten la posibilidad de mejora. No precisan de un ajuste psico-sensorial complejo para su ejecución estando relacionadas con la eficiencia orgánica.



Resistencia

Definición: Capacidad de realizar un trabajo eficiente durante el máximo tiempo posible. Depende de los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Finalidad: Mantener el ritmo de los entrenamientos sin fatiga durante todas las sesiones programadas.

Podemos clasificar los tipos de resistencia según si actúa una parte del cuerpo (resistencia local) o todo el cuerpo (resistencia general), o por si es aeróbica o anaeróbica.

Resistencia aeróbica: intensidad pequeña o moderada, (130 - 150 ppm). Esfuerzo prolongado. Interviene grandes grupos musculares. Depende de la capacidad de proporcionar energía por vía aeróbica.

Resistencia anaeróbica: intensidad submáxima o máxima (>150 ppm).

Existen dos tipos de resistencia anaeróbica:
Anaeróbica aláctica: esfuerzos intensos y de muy corta duración (0-16 s). La presencia de oxígeno es prácticamente nula.
Anaeróbica láctica: esfuerzos poco intensos y de media duración (15 segundos a 2 minutos).





Fundamentos de Condición Física

Resistencia

95

La resistencia es la base para realizar cualquier deporte. Es por esto que tenemos que trabajarla desde edades tempranas.

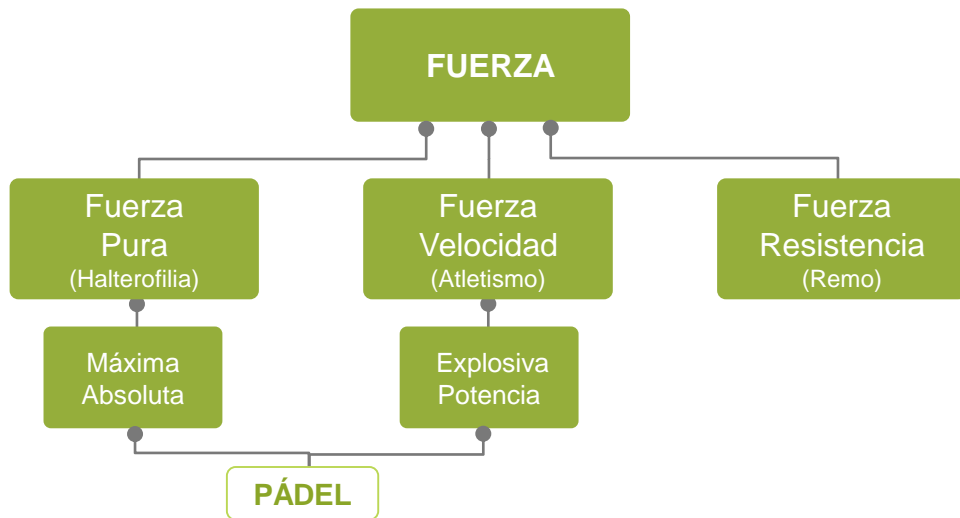
En la primera y segunda etapa esta cualidad se trabajará por medio de los juegos.



Fuerza

Definición: la fuerza se define como aquella cualidad física básica que nos permite realizar una acción muscular para vencer una oposición o una resistencia o también como la máxima carga ejecutada a mayor velocidad controlada.

Finalidad: aumentar la masa muscular, desarrollar la fuerza de los tendones, ligamentos, músculos fijadores o estabilizadores, tronco, etc.





Fundamentos de Condición Física

Fuerza

Fuerza pura o máxima: La máxima carga que solo se puede mover una vez. No es recomendable trabajarla en niños y niñas en edad de crecimiento.

Fuerza velocidad o explosiva: Vencer una oposición o una resistencia a la máxima velocidad. Se recomienda trabajarla a cualquier edad, ya que es fundamental para la rapidez de movimientos.

Fuerza resistencia: Vencer una oposición o una resistencia durante mucho tiempo o muchas veces. Se recomienda trabajarla a cualquier edad por generar una fuerte base para posteriores cargas.





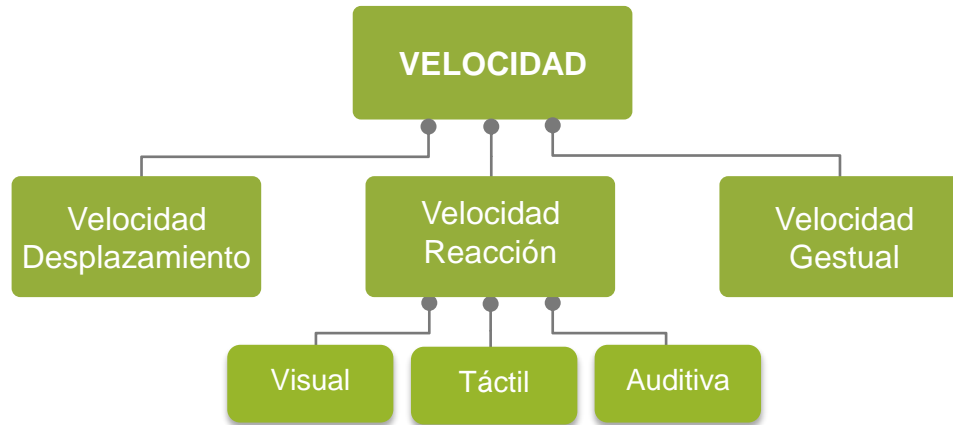
Definición: desde el punto de vista del deporte, la velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo tiempo y con el máximo de eficacia, bajo control voluntario.

Finalidad: esprintar desde el fondo de la pista para llegar a una dejada.

La velocidad viene determinada por la fuerza y la coordinación intermuscular con claras dependencias del:

Sistema nervioso central: encargado de percibir estímulos, procesar la información y enviar órdenes a segmento.

Sistema muscular: velocidad de contracción del músculo.





Fundamentos de Condición Física

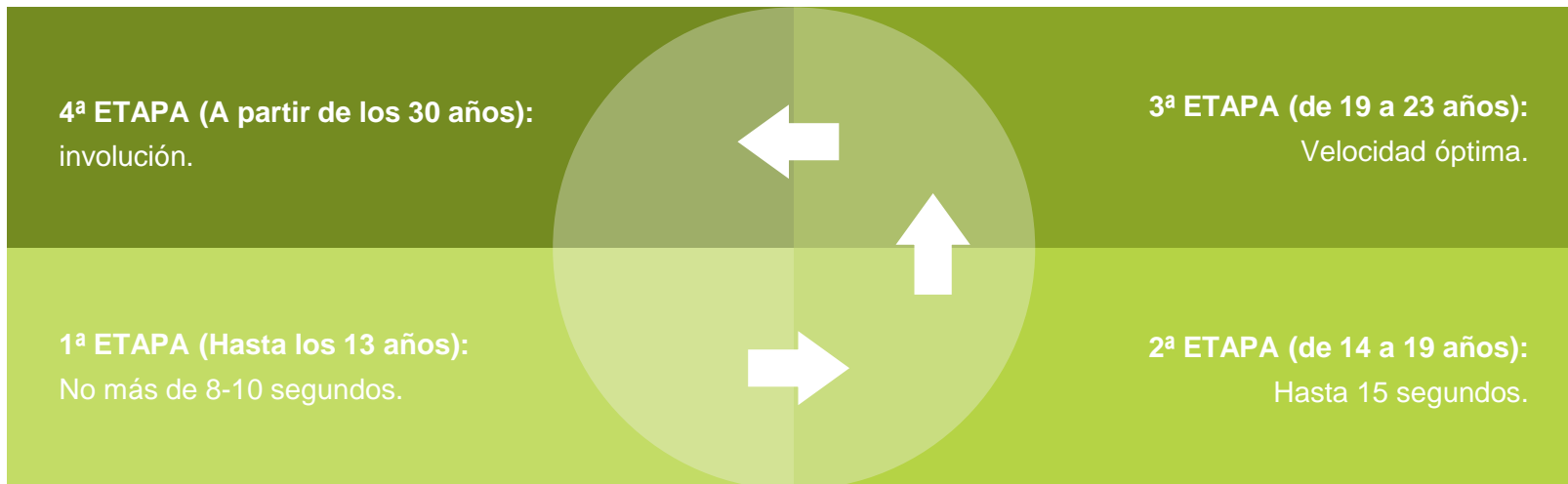
Velocidad

En la expresión más completa de la velocidad siempre se darán cuatro fases:

- a) Fase de Reacción.
- b) Fase de aceleración.
- c) Fase de máxima velocidad.
- d) Fase de pérdida o mantenimiento de velocidad.



Va a depender del tiempo de análisis de los estímulos, del nivel de automatismo, tipos de fibras, la técnica y más.



Flexibilidad

Definición: es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. Es regresiva con la edad, se tiene la máxima flexibilidad cuando nacemos, y se va perdiendo a medida que nos vamos desarrollando, excepto en periodos críticos donde la mejora es considerable.

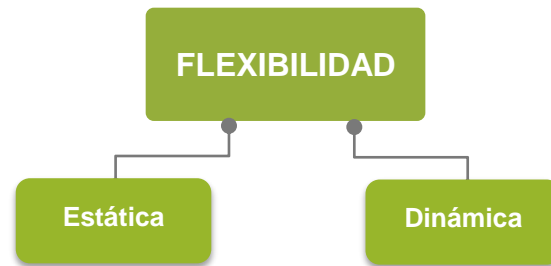
Finalidad: Máxima extensión para llegar a una bola.

La flexibilidad depende de:

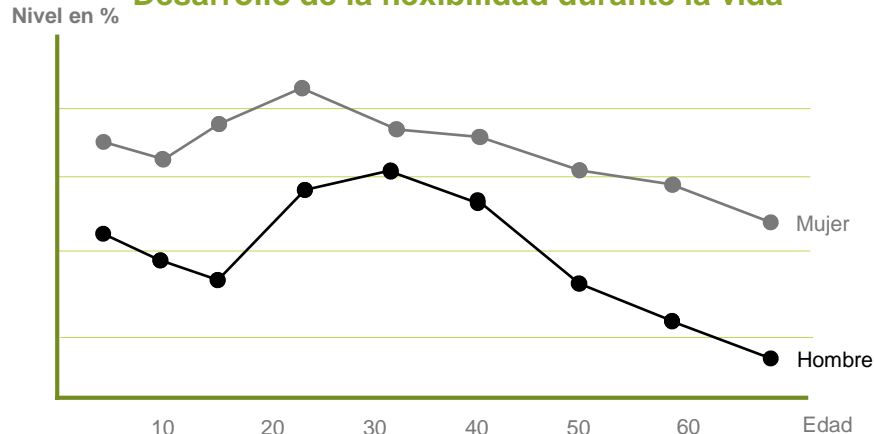
Elasticidad muscular: músculos y ligamentos, parte dinámica. Es la capacidad de estiramiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial.

Movilidad articular: huesos, parte estática. Es el grado de movimiento máximo de cada articulación.

Influyen: herencias (genética), edad, hora del día, temperatura ambiente, temperatura muscular, lo trabajado a lo largo de los años, las mujeres suelen tener más flexibilidad (razón fisiológica).



Desarrollo de la flexibilidad durante la vida





Flexibilidad

Dependiendo del tipo de actividad muscular realizada, se puede trabajar la flexibilidad con un **sistema dinámico**, es decir, con movimientos y elongación muscular, o **de sistemas estáticos**, que suponen el mantenimiento de posiciones concretas para favorecer el estiramiento muscular. El hecho de no entrenar correctamente la flexibilidad puede aumentar las posibilidades de tener lesiones.

Es un trabajo aburrido para los niños: deberemos practicarla mediante el juego.





Cualidades Físicas para el pádel, en orden de importancia y participación:

1. Coordinación
2. Agilidad
3. Capacidad de aceleración
4. Velocidad de reacción
5. Elasticidad
6. Resistencia aeróbica
7. Velocidad
8. Resistencia a la velocidad
9. Flexibilidad
10. Fuerza resistencia
11. Resistencia anaeróbica...



Es muy importante poder hacer este trabajo en pista y en situaciones parecidas a las de juego: distancias, tiempos, etc.



El Calentamiento

Características:

Duración: De 10 a 20 minutos e incluso más.

Pulsaciones: Entre las 90-100 al inicio y las 120-140 con los ejercicios más intensos.

Progresivo: Empezar muy suave para ir incrementando la intensidad, no superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo.

Individualizado: Cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar.

General: Ejercicios genéricos para los grupos musculares más importantes, (abdominales, lumbares, etc..) Caminar, carrera continua suave, coordinación y estiramientos.

Adaptado: Ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar, por ejemplo si vamos a jugar al tenis ya entrarían ejercicios con raqueta y pelota: derechas, reveses, saques, juego de pies, etc.

Repeticiones ejercicios: De 8 a 12.

Ejemplos de ejercicios:

- Trote suave
- Andando levantando talones
- Elevación punteras
- Talones atrás
- Rodillas arriba
- Lateral
- Lateral en zig-zag
- Saltos en desplazamiento
- Triples
- Saltos pies juntos
- Atrás, adelante
- Saltitos rápidos
- Movilidad
- Combas
- Sentados tocar lo más rápido en el suelo con los pies
- Orientación, “Los colores” o decir números



La sesión

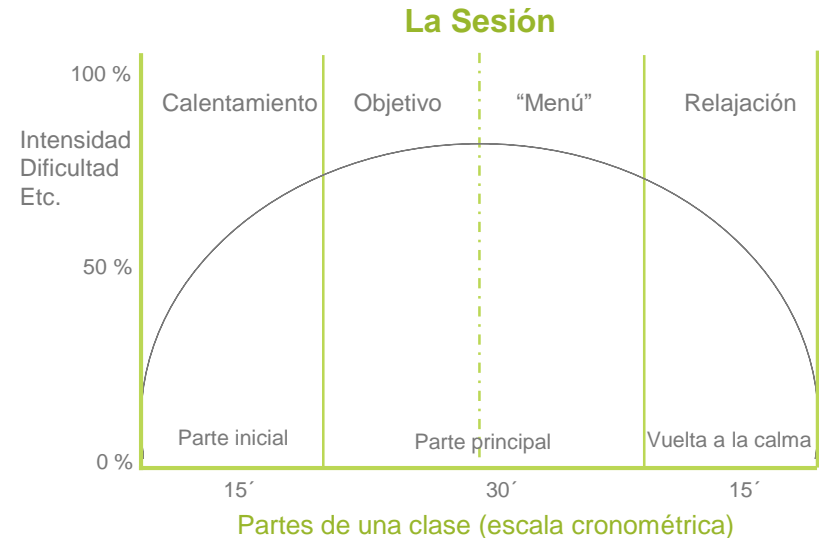
Una sesión cualquiera tiene tres partes:

1ª.- De preparación o de puesta en marcha: es el calentamiento inicial, cuya duración es de 10 a 15 minutos. El objetivo principal es la acomodación o adaptación de los sistemas y aparatos orgánicos, además de motivar al alumno sobre la tarea que va a realizar.

2ª.- De desarrollo o parte principal: cuya duración es de a 30, 40 minutos. Ocupan el tiempo central de la clase. Es la clase en sí, se puede subdividir en dos partes:

- Objetivo: Exposición del contenido.
- Fijación o integración.

3ª.- De vuelta a la calma o de recuperación después del esfuerzo: su duración es de 5 a 10 minutos aproximadamente. Su objetivo es la normalización de las constantes fisiológicas y la evaluación de la sesión. Se puede decir que es igual que el calentamiento, pero en orden inverso.





Fundamentos de Condición Física

Cualidades físicas básicas (Tipos de ejercicios)

Los ejercicios son el medio más utilizado en para desarrollar motrizmente a los alumnos. Tras una primera fase donde se trabajará sobre todo ejercicios genéricos, pasaríamos más tarde a utilizar los ejercicios de aplicación y de asimilación (técnica).





Fundamentos Psiquicos

¿Qué es la psicología deportiva?

Es la rama de la psicología que estudia los procesos psicológicos y la conducta de los individuos durante la práctica de la actividad deportiva.

Busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para que éste pueda expresar su máximo potencial físico, técnico y táctico.

“Para ser uno más no hace falta psicología. Para ser uno de los mejores es muy recomendable. Para convertirse en el mejor resulta imprescindible” (Pep Marí)



Proceso psicológico básico en el que el individuo dirige la conducta hacia la consecución de un objetivo agradable (o evite lo desagradable)

Existen dos tipos de motivación:

Extrínseca: se realiza una actividad como medio para conseguir un fin.

Intrínseca: no se actúa para obtener un fin, sino por el valor de la conducta.

La motivación intrínseca produce mejores resultados que la extrínseca aunque esta última también es necesaria porque contribuye a mejorar competencias.





Fundamentos Psiquicos

Teoría de la atribución de Weiner

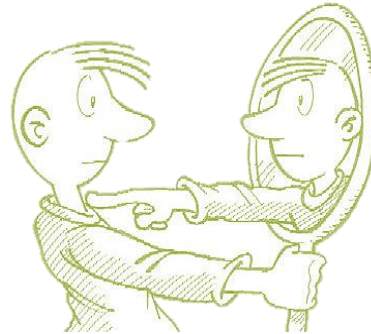
Método para evaluar cómo las personas perciben su comportamiento y el de los demás, es decir, cómo intentan explicar sus éxitos y sus fracasos.

Locus de control Características de la causa	Estabilidad Permanencia en el tiempo de la causa	Controlabilidad Percepción que tiene el sujeto sobre si las causas de su actuación son controlables o no
Interno: el resultado es responsabilidad del individuo	Fija	Controlable
Externo: el resultado es consecuencia de las condiciones ambientales.	Variable	Incontrolable



	EXTERNO	INTERNO
FIJO	Dificultad de la tarea	Habilidad
VARIABLE	Suerte	Esfuerzo

Las reacciones emocionales suscitadas por el éxito o el fracaso dependerán de las atribuciones causales que se han establecido.





Se define como el cambio duradero en los mecanismos de conducta que implica estímulos y respuestas específicos.

Técnicas de la modificación de la conducta

- Refuerzos: buscan aumentar la conducta
- Castigo: buscan disminuir la conducta

	Doy (+)	Quito (-)
E. Appetitivo (bueno)	Reforzamiento positivo	Castigo negativo
E. Aversivo (malo)	Castigo positivo	Reforzamiento negativo

“El reforzamiento suele tener mayor eficacia que el castigo”



Factores a tener en cuenta en la eficacia del castigo:

Intensidad: a mayor intensidad, mayor supresión de la conducta.

Consistencia: administrarlo de manera consistente cada vez que ocurra la conducta.

Demora en la aplicación: inmediato.

Es importante tener presente que se deben castigar respuestas con altas tasas de ocurrencia. El estímulo aversivo debe presentarse inmediatamente después de la conducta, y se debe acompañar de una conducta deseable alternativa.

Factores a tener en cuenta en la eficacia del reforzamiento:

Demora en la aplicación: inmediato

Presentación de los reforzadores: cada vez más exigente.

Tipos de recompensa:

1. Materiales (dinero, fichas, chucherías, etc.)
2. Sociales (abrazos, besos, atención, felicitaciones, etc.)

Es importante utilizar distintos reforzadores para evitar que pierdan su fuerza.

También llamado **imitativo, vicario, social, por modelos**, etc.

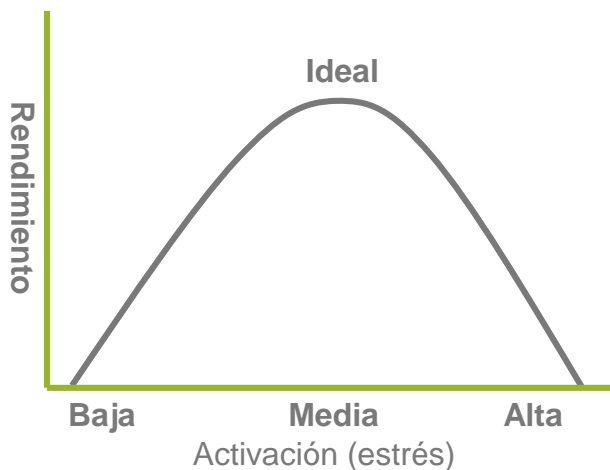
Es uno de los tipos de aprendizaje más potente y consiste en la elaboración de una representación mental por parte del sujeto, el cual ha observado a un modelo (sin que sea necesario que el observador realice esa conducta)





El nivel de activación se puede definir como un estado energético del organismo que influye en el rendimiento del deportista.

Hipótesis de la U invertida:



Ideal = nivel óptimo = máximo rendimiento

- No demasiado Excitado
- No demasiado Relajado
- No demasiado Aburrido
- No demasiado Ansioso

Técnicas para aumentar el nivel de activación:

- Autoinstrucciones, por ejemplo: “actívate”, “mueve las piernas”, etc.
- Respiración rápida y superficial.

Técnicas para reducir el nivel de activación:

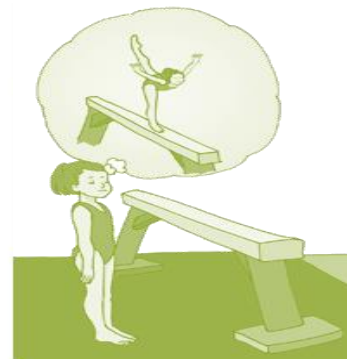
- Autoinstrucciones, por ejemplo: “tranquilo”, “cálmate”, etc.
- Respiración lenta y profunda.
- Ejercicios de relajación.



Actitud, ansiedad y comunicación

La práctica imaginada

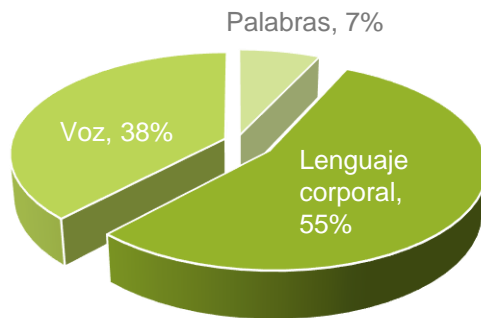
- Visualización: capacidad cognitiva que permite elaborar representaciones de objetos, situaciones o actividades y reproducirlas cuando han dejado de estar presentes.
Es de suma importancia en la práctica deportiva ya que activa circuitos neuromusculares.





Está demostrado que en el proceso de comunicación, el receptor toma en consideración (Ucha, 2000):

- Un 7% de lo que se transmite, mediante la palabra.
- Un 38% el sonido con el que expresamos las palabras (voz).
- Un 55% en lenguaje corporal.



Recomendaciones:

- Adaptar el lenguaje en función del receptor.
- Técnica del sándwich: mensaje positivo - aspecto negativo o a mejorar - mensaje positivo.
- Cuidado con las profecías autocumplidas: efecto Pigmalión (cómo las creencias y/o expectativas influyen en las conductas y rendimiento propios y de los demás)
- Importancia de cuidar el lenguaje no verbal: postura corporal, gestos, movimientos del cuerpo, etc.



Propuestas metodológicas

Modelos de examen (Métodos)



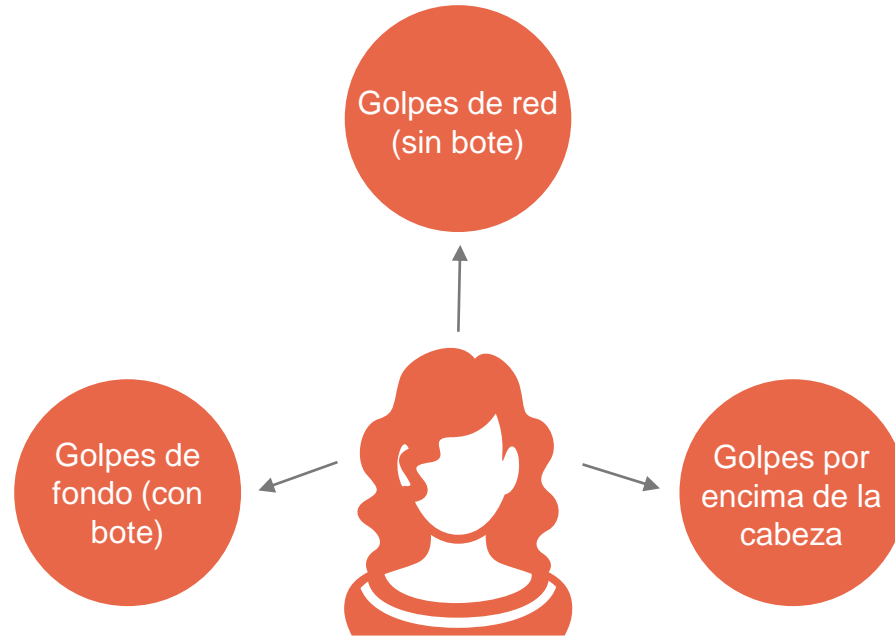
Introducción



Una de las novedades en este curso es que el examen de práctica pedagógica consiste, en que en lugar de utilizar un solo método, se emplearan tantos métodos como golpes. El objetivo principal es que los futuros técnicos conozcan más formas de enseñar, para que en su labor docente puedan adecuar su enseñanza a diferentes niveles y alumnos, consiguiendo que la enseñanza pueda converger con el aprendizaje de los alumnos.

En todos los exámenes se utilizara instrucción directa y aprendizaje sin error. La estrategia en la práctica y la organización de la clase será diferente en cada caso. Habrá recursos diferentes en cada método.

Es obligatorio que expliques, demuestres, practiques (lanzando pelotas a los alumnos) y corrijas en cada paso del método, de manera individual, el punto más necesario, aportando el feedback que se considere oportuno a cada alumno.



La interacción que existe entre el tipo de golpe y el fundamento, en los golpes con bote, el fundamento predominante es el de las empuñaduras.

Partiendo de una base biomecánica se puede decir que en los golpes de fondo, la empuñadura y la fuerza lineal, angular y acción reacción (hombros, brazos y tronco) son aspectos clave para una buena mecánica del golpe.

Como ejemplo, a nivel de preparación física para estos golpes se utilizan los movimientos de rotación con balón medicinal de uno o dos kilos, simulando un lanzamiento de disco.

En los golpes sin bote (voleas) el gesto a realizar es más corto por lo tanto el fundamento a tener muy en cuenta es el Juego de pies, así como el ritmo, que cambia del juego de fondo (1, 2, 3) “bota, paro y pego” al de volea (1, 2). “Se dice que las voleas se pegan con los pies”.

Para los golpes por encima de la cabeza (bandeja y remate) el movimiento que realiza el cuerpo es parecido al de un lanzamiento por encima de la cabeza, aquí el fundamento predominante es las Fases de los golpes.

Los puntos de observación sirven para analizar la técnica. La capacidad de observación del monitor es una de las claves para la comprensión del modelo técnico-táctico, aprendiendo cómo se ve al jugador, qué puntos hay que mirar, cómo hacerlo, cuáles son prioritarios y cuáles son para después.

Cuanto mejor entendamos estas partes, mejor podremos apoyar, guiar y enseñar a nuestros alumnos para que consigan sacar a la luz cualquier talento o habilidad que posean y, sobre todo, que disfruten del hecho de aprender.

Esta observación debe ser completa y eficaz, de esa manera el feedback podrá ser utilizado para recoger reacciones de los alumnos y proporcionar un feedback positivo.

Observando la progresión técnica de los jugadores

podremos evitar muchos problemas que, a la larga, podrían llevar a una disminución de la capacidad de juego de nuestros alumnos.

Los puntos de observación para todos los golpes son:

1. Empuñadura y posición de preparado.
2. Preparación, activación, unidad de giro.
3. Armado, carga, uso del brazo no hábil.
4. Avance, movimiento de la pala hacia el impacto.
Aceleración.
5. Impacto. Punto y altura de impacto. Posición de los pies.
6. Acompañamiento. Prolongación del impulso.
7. Terminación. Relajación.

Es importante que primero se establezca el modelo técnico-táctico que queremos desarrollar, para lo cual debemos conocer los componentes técnicos-tácticos. Para ello debemos dominar los fundamentos técnicos como son las Empuñaduras, el Juego de pies, Fases de los golpes, Rebotes en las paredes y su aplicación táctica, y de esa manera podremos enseñar con criterio todos los golpes del pádel que vamos a enseñar en nuestras clases.

Golpes de fondo (con bote)

- Derecha
- **Globo de derecha**
- **Pared de fondo de derecha**
- **Pared lateral de derecha**

Dejada
Doble pared que abre de derecha
Doble pared que cierra de derecha
Contrapared: normal y lateral
Bajada pared
Giros: con pared de fondo, pared lateral. Doble pared abre, cierra...

- Revés
- **Globo de revés**
- **Pared de fondo de revés**
- **Pared lateral de revés**

Dejada
Doble pared que abre de revés
Doble pared que cierra de revés
Contrapared: normal y lateral
Bajada pared
Giros: con pared de fondo, pared lateral. Doble pared abre, cierra...

Golpes de red (sin bote)

- **Volea de derecha**
- **Volea de revés**

Dejada de volea
Alta, baja, amortiguada

Golpes por encima de la cabeza

- **Remate** (x4, x3, traer, liftado, cortado)
- **Bandeja**

Víbora

Presentación y disposición en la pista.

El Monitor de Pádel está obligado a dar calidad y adecuación en su enseñanza. La imagen es el primer elemento diferenciador.

Se presenta y pide que todos los alumnos hagan lo propio.

Usa ropa y material adecuado y su aspecto es aseado y presentable.

Dice a todos los alumnos qué ejercicio o golpe van a practicar.

Se coloca de frente al sol y coloca a los alumnos de espaldas al sol para que puedan verle sin dificultad.

Controla la posición del cubo de pelotas, cerca suyo pero sin que le estorbe en sus movimientos.

Se coloca en el lugar correcto para explicar y demostrar el golpe o ejercicio correspondiente.

Expresión verbal y gestual.

El tono de voz no es monótono sino que resalta los puntos importantes de cada ejercicio.

Cuando habla, mira a todos los alumnos para comprobar si le están escuchando.

Acompaña sus explicaciones con gestos de las manos o la pala para hacerlas más completas.

Da sensación de confianza en sí mismo y en lo que está haciendo.

Da sensación de tener experiencia en la enseñanza del pádel.

Utiliza el doble tono de voz (uno para los que están más cerca y otro para los que están más alejados).

No está consultando constantemente la hora.

No usará el teléfono en clase a no ser que sea imprescindible.

Explicación:

- ✓ Se coloca en la distancia correcta para realizar la explicación.
- ✓ Explica el ejercicio o golpe que se le ha solicitado.
- ✓ Explica por puntos y de forma ordenada y clara los movimientos parciales que componen el golpe.
- ✓ Explica con detalle y sin dejarse ningún aspecto importante del golpe o ejercicio.
- ✓ Explica con soltura, sin vacilar, equivocarse ni rectificarse y dando la sensación de que domina la materia y no lo sabe sólo de memoria.
- ✓ No mezcla la explicación con la demostración.
- ✓ Repite varias veces la explicación para asegurarse de que los alumnos han comprendido de forma clara el ejercicio pero sin hacerse pesado.
- ✓ Explica de forma breve y sintética sin utilizar palabras excesivamente técnicas o términos rebuscados.
- ✓ De vez en cuando pregunta a los alumnos si han comprendido la explicación o si tienen alguna pregunta al respecto.
- ✓ Utiliza el doble tono de voz, variar el tono cuando queramos captar la atención del alumno/a.
- ✓ Hace comentarios adecuados y positivos.

Demostración:

- ✓ Realiza la demostración después de la explicación, no mezcla las dos.
- ✓ Demuestra lo que ha explicado.
- ✓ Demuestra tal y como se indica en el Método y no con su estilo personal.
- ✓ No falla en la demostración.
- ✓ El golpe es suave, marca los puntos importantes y la potencia es la adecuada a la progresión que se explica.
- ✓ Habla durante la demostración para enfatizar los aspectos relevantes del golpe.
- ✓ Se coloca en la progresión correcta para realizar el golpe. (Golpe de fondo 1m a la derecha o izquierda de la "T" y ½ metro tras la línea de servicio). (Golpe de red a 2,5 metros de la red).
- ✓ Si a la hora de demostrar le lanzan mal las pelotas, sabe reaccionar con soltura demostrando experiencia y calma.
- ✓ Realiza dos o tres demostraciones para que los alumnos observen detenidamente el golpe.
- ✓ Pregunta a los alumnos si tienen alguna duda o desean ver más demostraciones.
- ✓ Coloca en la posición correcta al alumno que le va a lanzar las pelotas en la demostración.

Práctica:

- ✓ Coloca a los alumnos en la progresión correcta y en la mejor posición con respecto al sol, viento, etc.
- ✓ Separa a los alumnos unos de otros para evitar que se golpeen con la pala.
- ✓ Se coloca el cubo de pelotas en el lado de la mano no dominante, de forma que pueda cogerlas con facilidad.
- ✓ Dice a los alumnos qué ejercicio van a practicar, cuántas pelotas van a jugar y donde deben dirigir las.
- ✓ Minimizar y controlar el riesgo de los ejercicios para el alumnado. Distancia de seguridad entre los alumnos.
- ✓ Lanza bien las pelotas (potencia, ritmo, altura, dirección, profundidad). Cordón de la pala siempre puesto.
- ✓ Lanza las mismas pelotas a todos los alumnos para evitar problemas.
- ✓ Controla el "tráfico" de los alumnos en la pista.
- ✓ No se queda sin pelotas en el cubo de improviso.
- ✓ Mantiene el ritmo de la clase adecuado a las características del ejercicio y de los alumnos.
- ✓ Utiliza la empuñadura Continental para lanzar las pelotas.
- ✓ Si son golpes de red el lanzamiento se efectuará desde el fondo y si son golpes de fondo, se hará desde una posición cercana a la red.
- ✓ En la iniciación se lanzará sin efectos.



Propuestas metodológicas

Proceso de enseñanza (examen práctico)

Práctica: “alimentación” posiciones recomendadas para lanzar la pelota	
Derecha	Paralelo, a 2-3 m de la red
Pared fondo derecha	Paralelo, a 2-3 m de la red
Pared lateral derecha	Cruzado, a 2-3 m de la red
Doble pared abre derecha	Cruzado, a 2-3 m de la red (<i>Cinta señalizadora desde el clavo hasta el rincón</i>)
Doble pared cierra derecha	Cruzado, a 2-3 m de la red (<i>Cinta señalizadora desde el clavo hasta el rincón</i>)
Revés	Paralelo, a 2-3 m de la red
Pared fondo revés	Paralelo, a 2-3 m de la red
Pared lateral revés	Cruzado, a 2-3 m de la red (<i>Cinta señalizadora desde el clavo hasta el rincón</i>)
Doble Pared abre revés	Cruzado, a 2-3 m de la red (<i>Cinta señalizadora desde el clavo hasta el rincón</i>)
Doble Pared cierra revés	Cruzado, a 2-3 m de la red
Volea derecha	Cruzado, 1m a la derecha de la “T” y ½ m aprox. Tras la línea de servicio
Volea revés	Cruzado, 1m a la izquierda de la “T” y ½ m aprox. Tras la línea de servicio
Remate derecho cruzado	Cruzado, 1m a la derecha de la “T” y ½ m aprox. Tras la línea de servicio
Bandeja derecha	Cruzado, 1m a la derecha de la “T” y ½ m aprox. Tras la línea de servicio
Víbora izquierda	Cruzado, pegado a la farola izquierda 1m a 5-6 m de la red.
Contrapared	Paralelo, desde el centro de la pista a 3-4 m de la red

(Adaptado de F.P.R.M.)

Corrección:

- ✓ Las correcciones son un elemento muy importante de las clases, pero hay que tener en cuenta que corregir no es enseñar.
- ✓ Corrige la posición y la empuñadura antes de lanzar la pelota al alumno.
- ✓ Corrige el impacto, el movimiento y el juego de pies, después de que el alumno haya efectuado el golpe.
- ✓ Solo corrige un error cada vez, el más importante, muchas veces un error técnico puede provocar otros.
- ✓ No descalifica, sino que corrige positivamente y anima. “Sándwich”.
- ✓ Realiza gestos para facilitar la corrección imitando el movimiento erróneo del alumno exagerando el fallo para que este lo aprecie mejor.
- ✓ No utiliza términos excesivamente técnicos y complicados sino que intenta que el alumno entienda la posición.
- ✓ No corrige a todos las mismas cosas, no dice generalidades sin sentido.
- ✓ Elige diversas metodologías de corrección según el error de que se trate (sombras, coloca al alumno más cerca de la red, se pasa al otro lado de la red para ayudar al alumno, da imágenes mentales y analogías ,etc.).
- ✓ No detiene la marcha de la clase para corregir el error de un solo alumno.
- ✓ Dedicar un apartado especial después de la práctica para comentar errores comunes o individuales que pueden interesar a toda la clase.



Propuestas metodológicas

Metodología para los golpes de fondo (con bote)



Golpes de fondo (con bote)

Modelo técnico-táctico de la Derecha y el Revés

A nivel biomecánico, en el golpe derecha se aplica la fuerza lineal y angular (rotación) acompañada de la pre- extensión del brazo-pala, flexión de rodillas y la acción-reacción, lo que permite una acumulación de fuerzas y energía elástica para aplicarlas en el momento del impacto. La derecha se entiende como una flexión, resultando más fácil de aprender, por eso siempre ha sido el golpe fundamental para dominar el juego desde el fondo de la pista.

Si es importante establecer un modelo técnico-táctico antes de los 14 ó 15 años, con el revés aumenta esa importancia.

El revés ha tenido menos protagonismo en el juego, posiblemente por no realizar un aprendizaje parejo con la derecha.

El revés es una de las asignaturas pendientes del pádel, pues su aprendizaje está marcado por el gran número de lesiones de codo y reveses a dos manos forzados por la falta de fuerza, debido a que se inician con mal aprendizaje técnico y físico.

Debemos recordar que la fuerza se genera en el suelo y se transfiere hacia arriba, a través de la cadena cinética, acabando en la última palanca, la mano, aquí es donde se encuentra el problema, pues es demasiado frecuente encontrar alumnos golpeando reveses con la empuñadura “falsa”, la zona tenar (musculo del pulgar) no se encuentra detrás para ejercer la fuerza.

●●●●● Golpes de fondo (con bote)

Puntos de observación de Derecha y Revés

130

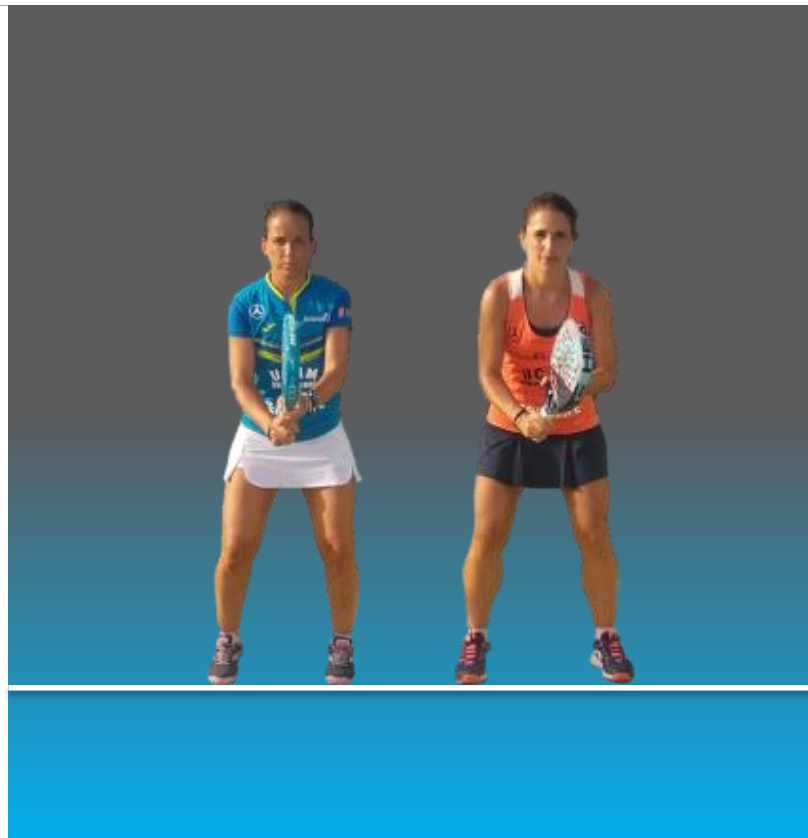
1º) Empuñadura y posición de preparado

Empuñadura Continental. Esta primera posición, nos va a permitir determinar una buena salida hacia la pelota.

El jugador parte de una situación estática con un balance óptimo.

La separación de pies debe ser lo suficientemente amplia (similar a la de los hombros) el centro de gravedad debe estar dentro de la base de sustentación, con las rodillas flexionadas permitiendo una mayor estabilidad acercando el centro de gravedad al suelo.

La cabeza, hombros y tronco se sitúan algo por delante de la cadera. Los brazos y pala se encuentran por delante del cuerpo con los codos cerca del tronco pero no pegados.



●●●●● Golpes de fondo (con bote)

Puntos de observación de Derecha y Revés

131

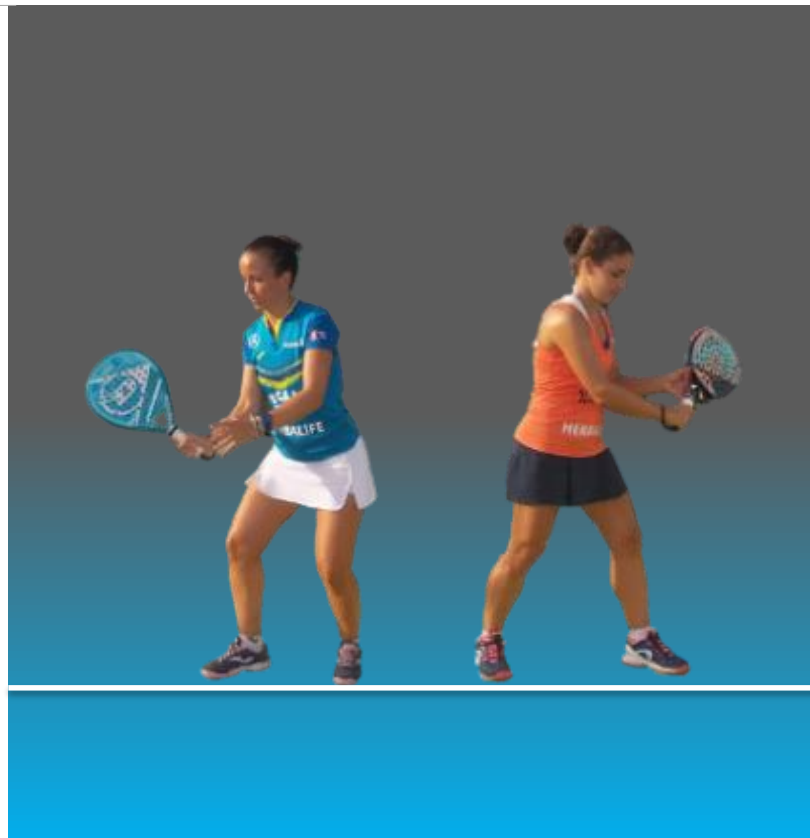
2º) Preparación, activación, unidad de giro

El jugador percibe la dirección de la pelota, produciendo una respuesta física: la activación.

Flexiona las rodillas produciendo una acción contra el suelo que va a generar una fuerza que nos va a permitir romper la inercia buscando una activación muscular.

La unidad de giro se entiende como la apertura que realiza el pie más próximo a la pelota, el peso del cuerpo se traslada sobre ese pie.

Giro de hombros y brazo-pala en bloque.



●●●● Golpes de fondo (con bote)

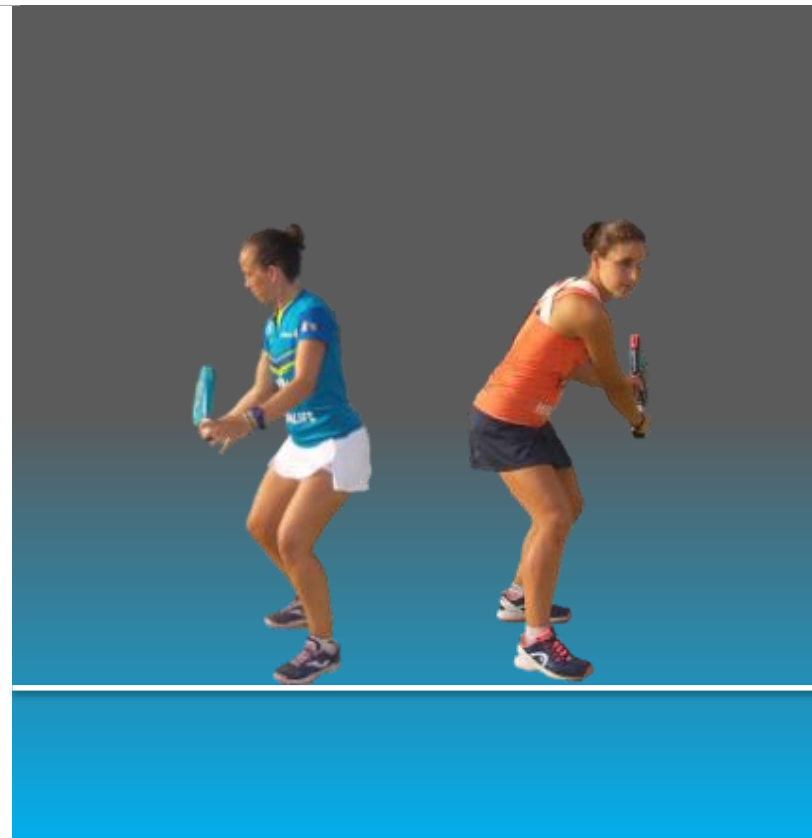
Puntos de observación de Derecha y Revés

132

3º) Armado, carga, uso del brazo no hábil

En este punto se produce la generación de fuerza, que se inicia con el momento angular y el pre-estiramiento de los músculos del brazo y tronco. Por lo tanto, observaremos el centro de gravedad, la rotación de los hombros y la posición del brazo no hábil y el codo.

Se realizará la flexión de piernas necesaria para cargar la fuerza, principalmente sobre la pierna más alejada a la pelota. El brazo-pelota, en el golpe de derecha, se extiende señalando a la pelota para lograr una mayor aceleración. En el revés la manopala se coloca al lado de la cadera izquierda.



●●●● Golpes de fondo (con bote)

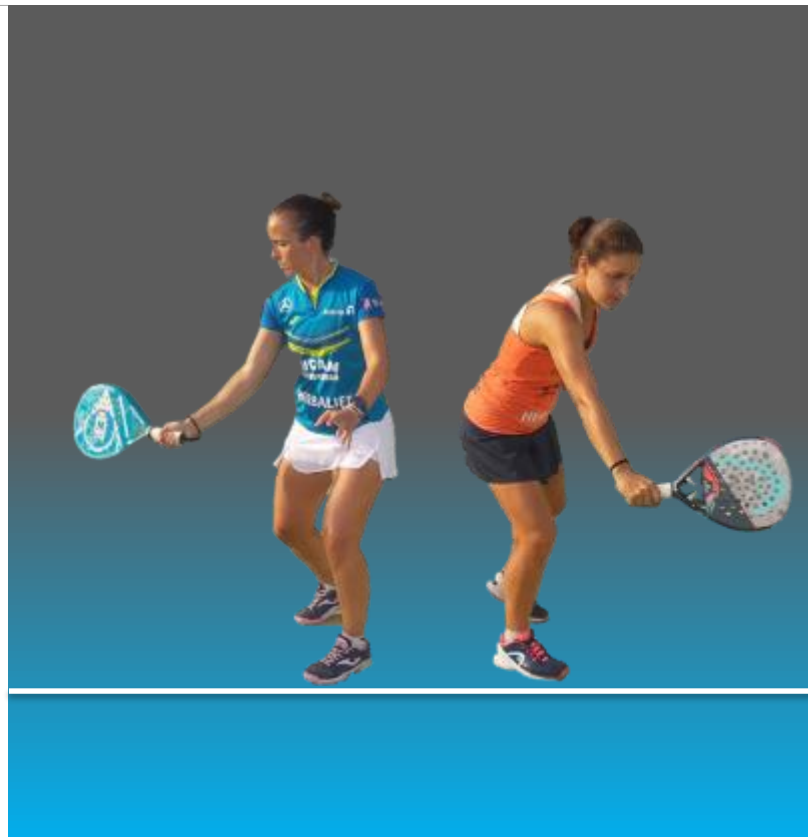
Puntos de observación de Derecha y Revés

133

4º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto. Aceleración

Esta es la fase en la que la pala adquiere una mayor aceleración. Es el comienzo de la transmisión de fuerza desde el suelo pasando por todos los segmentos de forma sincronizada. Comienza la rotación del cuerpo. Visto de lado, este movimiento tiene las siguientes trayectorias características:

- a) De arriba hacia abajo; golpe cortado.
- b) Desde la cintura hacia arriba; golpe plano.
- c) De abajo hacia arriba; golpe liftado.
- d) En el globo la pala se abrirá más y el recorrido será de abajo hacia arriba.



●●●● Golpes de fondo (con bote)

Puntos de observación de Derecha y Revés

134

5º) Impacto. Punto y altura de impacto. Posición de los pies

Se transfiere toda la fuerza, peso del cuerpo y aceleración del brazo. Esta es la fase más importante del golpe, ya que todo lo anteriormente realizado tiene como objeto optimizar el impacto.

Durante el impacto se produce la extensión de piernas y es fundamental mantener el equilibrio.

Tanto la altura del impacto como la posición de pies dependerá en gran medida de la empuñadura utilizada.



●●●● Golpes de fondo (con bote)

Puntos de observación de Derecha y Revés

135

6º) Acompañamiento. Prolongación del impulso

Después del impacto se transfiere el peso del cuerpo. El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo-pala para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota, y por ese motivo es importante mantener el balance dinámico. En esta fase se controla la dirección y profundidad del golpe.

En el globo la pala acompaña la pelota hacia arriba el mayor tiempo posible.



●●●● Golpes de fondo (con bote)

Puntos de observación de Derecha y Revés

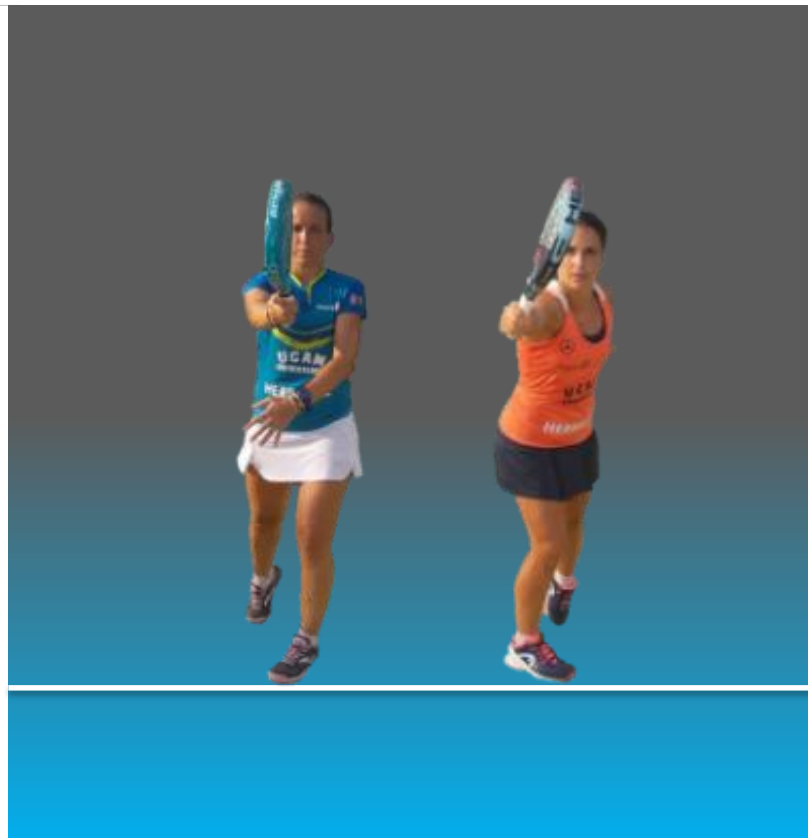
136

7º) Terminación

Para favorecer la recuperación se controlará el equilibrio.

El brazo pala desacelera permitiendo un movimiento fluido. Las distintas terminaciones vienen determinadas por las características específicas de cada golpe, su efecto, profundidad, etc. Se inicia la relajación del golpe.

En el globo la cabeza de la pala terminará por encima de la cabeza para dar altura a la pelota.



Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica progresiva. Organización del trabajo con Ayuda Individual. Recursos: 3 ejercicios de familiarización, 1 palabra clave “de cintura a cabeza” y sombras.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo. La palma de la mano (zona tenar e hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, repartiendo las dos partes de la mano por igual, “Martillo”. Descender la mano por el canto como para “clavar un clavo”, comprobando que la resistencia a los golpes de derecha y revés es igual.

3º Recursos: ejercicios de familiarización. “desde cintura hasta cabeza” y sombras.

1. El monitor se coloca de lado a la red sin pala, con las palmas de las manos mirando al frente, simulará un golpe con la mano derecha desde la cintura hasta la otra mano, dando una palmada.
2. Mismo ejercicio pero llevando la pala hasta la otra mano.
3. Mismo ejercicio con la pala golpeando a la máquina.

*Estos ejercicios se realizaran con **sombras**, con los alumnos detrás del monitor.*

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica progresiva. Organización del trabajo con Ayuda Individual. Recursos: 3 ejercicios de familiarización, 1 palabra clave “de cintura a cabeza” y sombras.

4º Estrategia Analítica progresiva: “de cintura a cabeza”

El monitor se coloca de lado a la red con el tope de la pala apuntando a la pelota. Un alumno colocado detrás de la red lanzará una pelota para que el monitor golpee a la pelota a la altura de la pierna adelantada en la cintura, acabando a la altura de la cabeza. Talón del pie trasero se levanta por la transferencia del peso. Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red. La pala siempre vertical al suelo.

Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota. En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán **ayuda individual**.*

5º Golpe completo (Global puro)

Preparación: el profesor en posición de espera con una empuñadura Continental de iniciará el movimiento girando los hombros y el pie del golpe, al tiempo que lleva la pala hacia atrás.

Avance: después pasará el pie contrario hacia adelante de forma que ambas piernas queden alineadas y la pala se sitúe detrás.

Impacto: a la altura de la cintura.

Acompañamiento: extendiendo el brazo hacia delante y arriba a la altura de los ojos.

Terminación: con la mano contraria recogiendo la pala. Además de que el talón del pie trasero quede levantado.

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán con **ayuda individual**.*



Método: Derecha

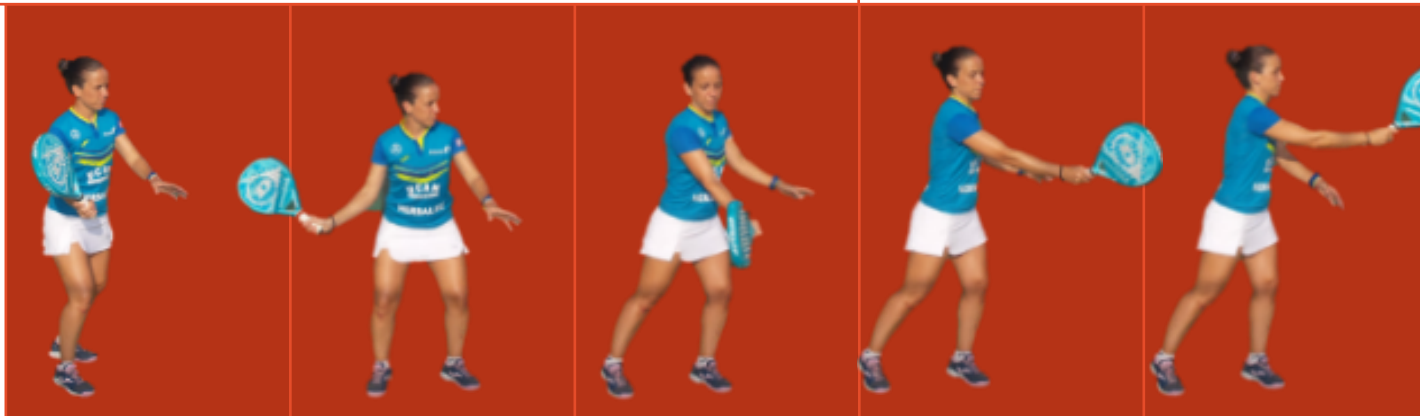
139

Aplicación Táctica

Controlar la profundidad de juego de fondo.
Pasar de una situación defensiva a una ofensiva. Como golpe ganador.

Tips

Las rodillas deben avanzar pero sin elevarse, ya que de esta forma se consigue un golpe totalmente plano.



Preparación

Empuñadura Continental.
Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota.
Rotación del tronco, hombro y brazos.

Armado y avance

Peso del cuerpo sobre el pie trasero. Máximo almacenamiento de energía elástica.
Pies alineados para transferir el peso hacia delante.
El avance será rectilíneo.

Impacto

Se produce en la cintura a la altura de la pierna adelantada.
Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red. La mirada en la pelota.

Acompañamiento

El acompañamiento se produce delante del cuerpo.
Cabeza de la pala sigue la trayectoria de la pelota.
Talón del pie trasero se levanta por la transferencia del peso.

Terminación

A la altura de la cabeza.
El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
Se produce la desaceleración del golpe.



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica secuencial. Organización del trabajo con Enseñanza recíproca. Recursos: 3 ejercicios de familiarización, 1 símil “como si se lanzara un Frisbee” y ayuda manual.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Este de revés y la posición de espera. Lo antes que se pueda se utilizara Continental.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo y paralela al cuerpo. La palma de la mano (zona hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, y el dedo pulgar situado en diagonal sobre la cara izquierda del puño de la raqueta, lo que hace que gran parte de la fuerza de esta empuñadura sea proporcionada por la zona tenar de la mano, situada detrás del puño de la raqueta. Podrá comprobarse poniendo la raqueta vertical simulando el impacto. Así se apreciará la dirección de los nudillos de la mano y primeras falanges, apuntando al lado opuesto.

3º Recursos: ejercicios de familiarización.

1. El monitor se coloca de frente a un alumno para lanzarse mutuamente la pelota con la mano, intentando dar en la señal del suelo y recogéndola con la palma de la mano “cuchara”.
2. El monitor de frente con la pala a la altura de la cintura delante del cuerpo y cogida por detrás del corazón con la mano dominante , un alumno colocado frente al monitor lanzará una pelota para que el monitor haga contacto con la pala en el punto de impacto con un ligero toque de la pala, enviándosela al alumno.
3. Igual que anterior pero ahora con seguimiento, pegar y contar hasta tres acabando a la altura de la cabeza.

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán por parejas cada ejercicio, **Enseñanza recíproca.***

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica secuencial. Organización del trabajo con Enseñanza recíproca. Recursos: 3 ejercicios de familiarización, 1 símil “como si se lanzara un Frisbee” y ayuda manual.

4º Estrategia Analítica secuencial. Ejercicios propios del revés

El monitor explicará los cinco pasos del golpe:

1. Posición de espera.
2. Giro y pala atrás.
3. “Pasos pasos”.
4. Impacto.
5. Terminación.

Los alumnos, a continuación, por parejas los realizaran uno a uno de manera **analítica secuencial** y con **enseñanza recíproca**, empezando por el último paso, se aprende cada paso y se continúa con el siguiente:

1. Terminación.
2. Impacto.
3. “Pasos pasos”.
4. Giro y pala atrás.
5. Posición de espera.

5º Golpe completo (Global puro) *Explicación y demostración por parte del monitor. Los alumnos trabajarán con **Mando directo**.*

Preparación: el monitor en posición de espera con una empuñadura Continental iniciará el movimiento girando los hombros y el pie del golpe, al tiempo que lleva la pala hacia atrás.

Avance: después pasará el pie contrario hacia adelante de forma que ambas piernas queden alineadas y la pala se sitúe detrás.

Impacto: a la altura de la cintura.

Acompañamiento: extendiendo el brazo hacia delante y arriba a la altura de los ojos.

Terminación: brazo pala extendido hasta la cabeza y la mano contraria queda extendida hacia atrás (reacción), quedando el talón del pie trasero levantado.



Aplicación Táctica

Controlar la profundidad de juego de fondo.
Pasar de una situación defensiva a una ofensiva.

Tips

La mano izquierda queda atrás (reacción). “Frisbee”



Preparación

Empuñadura Este de revés al principio. Continental después. Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos. La mano no dominante sujeta la pala por el corazón y se lleva atrás y abajo.



Armado y avance

Peso del cuerpo sobre el pie trasero. Máximo almacenamiento de energía elástica. El puño de la pala queda apuntando a la bola.



Impacto

Se produce en la cintura unos 20 centímetros por delante del pie adelantado. Cargamos todo el peso sobre la pierna adelantada. La mirada en la pelota.



Acompañamiento

El acompañamiento se produce delante del cuerpo. Cabeza de la pala sigue la trayectoria de la pelota. Talón del pie trasero queda levantado por la transferencia del peso.



Terminación

A la altura de la cabeza. El peso del cuerpo se transfiere totalmente. La mano izquierda queda atrás (reacción). Se produce la desaceleración del golpe.



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.



Método: pared de fondo de derecha

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Global con modificación de la situación real. Organización del trabajo con Asignación de tareas. Recursos: 2 ejercicios de familiarización, 1 palabra clave “pasos, pasos, pasos”.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo. La palma de la mano (zona tenar e hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, repartiendo las dos partes de la mano por igual, “Martillo”.

Descender la mano por el canto como para “clavar un clavo”, comprobando que la resistencia a los golpes de derecha y revés es igual.

3º Recursos: ejercicios de familiarización. “Pasos pasos”.

1. El monitor desde el mismo campo se lanzará bolas a si mismo, de derecha con rebote de pared para golpear suavemente hacia la manos de un alumno que estará situado enfrente a 3 - 4 metros de distancia.
2. Un alumno a tres metros lanzará bolas con la mano, para que el monitor la golpee después del rebote.

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán con **asignación de tareas** cada ejercicio.*



Método: pared de fondo de derecha

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Global con modificación de la situación real. Organización del trabajo con Asignación de tareas. Recursos: 2 ejercicios de familiarización, 1 palabra clave “pasos, pasos, pasos”.

4º Estrategia Global con modificación de la situación real. Ejercicios propios de la pared de fondo de derecha. “Pasos pasos”

El monitor explicará y demostrará los pasos y a continuación los alumnos practicarán por parejas (**asignación de tareas**).

El compañero lanzará bolas con la mano, desde el otro lado de la red, para que su pareja pueda practicar el golpe.

El monitor irá pasando por todas las estaciones para corregir.

5º Golpe completo (Global puro) “Pasos pasos”

Preparación: empuñadura Continental. Pre-extensión de los músculos, giro de hombros, posición semiabierta, con los hombros apuntando hacia la bola, sin cerrar la salida de la pelota.

Avance: pasos cortos de ajustes, pala a la altura de la cintura con los cantos semiabiertos,

Impacto: delante del cuerpo como en un golpe de derecha, cumpliendo la máxima de pared-jugador-pelota.

Acompañamiento: movimiento continuo y largo como empujando, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante, se produce la transferencia del peso de forma que el talón queda levantado.

Terminación: con el brazo extendido apuntando a la red, el brazo-pala desacelera y la mano pala recogerá la pala al final del movimiento.

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán con **Mando directo**.*



Método: pared de fondo de derecha

145

Aplicación Táctica

Rebote alto, contraatacar. Rebote por debajo de la cintura, la situación será de defensa y normalmente se jugará un globo.

Tips

Dejar que rebote en la pared las bolas que boten en el suelo por detrás de la línea de saque.



Preparación

Empuñadura Continental.
Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota.
Rotación del tronco, hombro y brazos.

Armado y avance

Peso del cuerpo sobre el pie trasero.
Preparación corta, se aprovecha el peso que trae la bola.
Posición semi-abierta para transferir el peso hacia delante.
Avance rectilíneo.

Impacto

Se produce en la cintura a la altura de la pierna adelantada.
Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red

Acompañamiento

El acompañamiento se produce delante del cuerpo.
Cabeza de la pala sigue la trayectoria de la pelota.
Talón del pie trasero se levanta por la transferencia del peso.

Terminación

A la altura de la cabeza.
El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
Se produce la desaceleración del golpe



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.

●●●● Método: pared lateral de derecha

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica progresiva. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 1 ejercicio de familiarización, Palabras clave “bota, toca, pega” y “pega y acaba”.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo y paralela al cuerpo. La palma de la mano (zona hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, y el dedo pulgar situado en diagonal sobre la cara izquierda del puño de la raqueta, lo que hace que gran parte de la fuerza de esta empuñadura sea proporcionada por la zona tenar de la mano, situada detrás del puño de la raqueta. Podrá comprobarse poniendo la raqueta vertical simulando el impacto. Así se apreciará la dirección de los nudillos de la mano y primeras falanges, apuntando al lado opuesto.

3º Ejercicios de familiarización. “bota, toca, pega”.

1. El monitor sin pala, por detrás de la línea de servicio, con la unidad de giro ya realizada, en posición semiabierta, un alumno desde donde comienza la pared lateral le lanzara una bola de esponja haciendo que rebote sobre la pared lateral, el monitor golpeará con la palma de la mano repitiendo las palabras clave “bota, toca, pega”.

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán en **Mando directo**.*

●●●● Método: pared lateral de derecha

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica progresiva. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 1 ejercicio de familiarización, Palabras clave “bota, toca, pego” y “pega y acaba”.

4º Estrategia Analítica progresiva. Ejercicios propios de la pared de fondo de derecha. “pegar y acabar” en posición semiabierta.

El monitor realizara la explicación y demostración de los pasos detrás de la línea de saque con una bola normal lanzada por un alumno colocado a una distancia de 4 metros.

Giro de hombros: con la pala atrás a la altura de la cintura, en posición semiabierta.

Impacto: delante del cuerpo a la altura de la cintura.

Acompañamiento: movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante.

Terminación: terminando con la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, se produce la transferencia de peso de forma que el talón de la pierna retrasada quedará levantado.

Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán en Mando directo el ejercicio repitiendo las palabras clave “bota, toca, pego”.

5º Golpe completo (Global puro) “bota, toca, pego”.

Preparación: empuñadura Continental. Giro de hombros, posición semiabierta, con los hombros apuntando hacia la bola, sin cerrar la salida de la pelota.

Avance: pasos cortos de ajuste, pala a la altura de la cintura con los cantos semiabiertos,

Impacto: delante del cuerpo.

Acompañamiento: movimiento continuo y largo, como empujando, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante.

Terminación: con el brazo extendido apuntando a la red, el brazo pala desacelera y la mano pala recogerá la pala al final del movimiento.

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán con **Mando directo**.*

Los alumnos, de uno en uno, golpearán después de que la pelota rebote en la pared repitiendo las palabras clave **“bota, toca, pego”**.



Método: pared lateral de derecha

148

Aplicación Táctica

Se va a utilizar mucho en el resto. La dirección más habitual es cruzado y al centro.

Tips

Armado del golpe corto.



Terminación

A la altura de la cabeza.
El peso se transfiere totalmente.
Desaceleración del golpe.

Acompañamiento

Se produce delante del cuerpo.
Cabeza de la pala sigue la trayectoria de la pelota.
Talón del pie trasero se levanta por la transferencia del peso.

Impacto

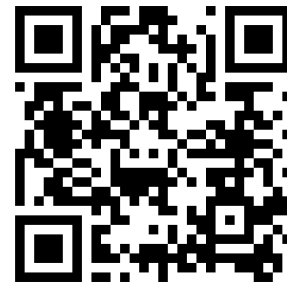
Se produce en la cintura a la altura de la pierna adelantada.
Caderas, tronco y hombros se mantienen de lado a la red.

Armado y avance

Peso del cuerpo sobre el pie trasero.
Preparación corta, se aprovecha el peso que trae la bola.

Preparación

Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota.
Rotación del tronco, hombro y brazos.



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.

●●●● Método: pared de fondo de revés

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Global con polarización de la atención. Organización del trabajo con Asignación de tareas y Mando directo. Recursos: 3 ejercicios de familiarización, sombras, 1 palabra clave “pared, jugador, pelota” y ayuda manual.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo. La palma de la mano (zona tenar e hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, repartiendo las dos partes de la mano por igual, “Martillo”.

Descender la mano por el canto como para “clavar un clavo”, comprobando que la resistencia a los golpes de derecha y revés es igual.

3º Recursos: Ejercicios de familiarización.

1. Un alumno desde el mismo campo lanzará bolas de revés con rebote de pared para que el monitor la atrape con las dos manos.
2. Igual que en el anterior pero con pala, el monitor golpeará después de que bote tras el rebote con suavidad hacia las manos del alumno.

Importante: golpear delante del cuerpo y a la altura de la cintura, situándose entre la pared y la bola, “pared-jugador-pelota”. Se golpeará de globo y por abajo.

Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán por parejas (Asignación de tareas) cada ejercicio.

●●●● Método: pared de fondo de revés

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Global con polarización de la atención. Organización del trabajo con Asignación de tareas y Mando directo. Recursos: 3 ejercicios de familiarización, sombras, 1 palabra clave “pared, jugador, pelota” y ayuda manual.

4º Estrategia Global con polarización de la atención. “Sombras alumnos”.

Los alumnos detrás del monitor realizarán con sombras los pasos del golpe:

1. **Posición de espera.**
2. **Giro pala atrás y abajo:** giro de hombros, pero antes de que la bola nos sobrepase nos colocamos en paralelo a la pared lateral.
3. **“Pasos, pasos”:** pasos cortos de ajustes buscando colocarnos siempre por detrás de la bola antes de golpear.
4. **Impacto:** delante del cuerpo a la altura de la cintura.
5. **Acompañamiento:** empujando más que golpeando, para que la pelota tenga poco rebote, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante,
6. **Terminación:** terminando con la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, se produce la transferencia de peso de forma que el talón de la pierna retrasada quedará levantado. La mano no dominante recogerá la pala al final del movimiento.

Se polarizará la atención en las palabras **“pared, jugador, pelota”**.

5º Golpe completo (Global puro) Explicación y demostración por parte del monitor. Los alumnos trabajarán con **Mando directo**.

El monitor lanzará bolas desde el otro lado de la red para que los alumnos, de uno en uno, golpeen después de que la pelota rebote en la pared, de globo y por abajo, polarizando la atención en el **punto de impacto**.



Método: pared de fondo de revés

151

Aplicación Táctica

Rebote alto contraatacar. Rebote por debajo de la cintura, la situación será de defensa y normalmente se jugará un globo

Tips

Dejar que rebote en la pared las bolas que boten en el suelo por detrás de la línea de saque.



Terminación

A la altura de la cabeza.
El peso se transfiere totalmente.
Desaceleración del golpe.

Acompañamiento

Se produce delante del cuerpo.
Cabeza de la pala sigue la trayectoria de la pelota.
Talón del pie trasero se levanta por la transferencia del peso.

Impacto

Se produce en la cintura a la altura de la pierna adelantada.
Caderas, tronco y hombros se mantienen de lado a la red.

Armado y avance

Peso del cuerpo sobre el pie trasero.
Máximo almacenamiento de energía elástica.

Preparación

Unidad de giro, primera rotación.
Apertura del pie cercano a la pelota.
Rotación del tronco, hombro y brazos.

Posición de espera

Empuñadura Continental.
Pies separados anchura de hombros.
Rodillas ligeramente flexionadas.



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.



Método: pared lateral de revés

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica progresiva. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 1 ejercicio de familiarización, Palabras clave “bota, toca, pego”.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo. La palma de la mano (zona tenar e hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, repartiendo las dos partes de la mano por igual, “Martillo”.

Descender la mano por el canto como para “clavar un clavo”, comprobando que la resistencia a los golpes de derecha y revés es igual.

3º Recursos: Ejercicios de familiarización “bota, toca, pego”.

1. El monitor sin pala, por detrás de la línea de servicio, con la unidad de giro ya realizada, en posición semiabierta, un alumno desde donde comienza la pared lateral le lanzara una bola de esponja haciendo que rebote sobre la pared lateral, el monitor golpeará con el dorso de la mano repitiendo las palabras clave “bota, toca, pego”.
2. Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán en **Mando directo**.

●●●● Método: pared lateral de revés

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica progresiva. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 1 ejercicio de familiarización, Palabras clave “bota, toca, pego”.

4º Estrategia Analítica progresiva “bota, toca, pego”.

El monitor realizara la explicación y demostración de los pasos.

Giro de hombros: con la pala atrás y abajo, en posición semiabierta.

Impacto: delante del cuerpo a la altura de la cintura.

Acompañamiento: movimiento continuo y largo de barrido, de abajo hacia arriba, y de atrás hacia delante.

Terminación: terminando con la pala apuntando a la pared de fondo del campo contrario, se produce la transferencia de peso de forma que el talón de la pierna retrasada quedará levantado.

Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán en Mando directo el ejercicio repitiendo las palabras clave “bota, toca, pego”.

5º Golpe completo (Global puro) *Explicación y demostración por parte del monitor. Los alumnos trabajarán con Mando directo.*

El monitor lanzara bolas desde el otro lado de la red para que los alumnos, de uno en uno, golpeen después de que la pelota rebote en la pared, de globo y por abajo, repitiendo las palabras clave “bota, toca, pego”.



Método: pared lateral de revés

154

Aplicación Táctica

Es fundamental la lectura de la trayectoria, velocidad y efectos que traiga la bola. Se va a utilizar mucho en el resto.

Tips

Armado del golpe corto.



Preparación

Empuñadura Continental.
Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota.
Rotación del tronco, hombro y brazos.

Armado y avance

Peso del cuerpo sobre el pie trasero.
Máximo almacenamiento de energía elástica.
Pies alineados para transferir el peso hacia delante.
El avance será rectilíneo.

Impacto

Se produce en la cintura a la altura de la pierna adelantada.
Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red.

Acompañamiento

El acompañamiento se produce delante del cuerpo.
Cabeza de la pala sigue la trayectoria de la pelota.
Talón del pie trasero se levanta por la transferencia del peso.

Terminación

A la altura de la cabeza.
El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
Se produce la desaceleración del golpe.

Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.



Propuestas metodológicas

Metodología para los golpes de red (sin bote)





Golpes de red (sin bote)

La volea, modelo técnico-táctico

La volea es un golpe fundamental del pádel, y la base del juego de ataque de muchos jugadores.

La volea es un golpe universal que se juega con los pies. Universal porque todos los jugadores utilizan la misma empuñadura (continental); lo que significa que el patrón técnico es similar en todos los jugadores.

La interacción que se da en los golpes de volea tiene que ver con el fundamento de juego de pies, es decir, no se juega con los brazos ya que el movimiento es corto, lo que se mueve hacia delante es el cuerpo, por eso debemos enfatizar, a la hora de enseñar la volea, que el balance del cuerpo utiliza el ritmo 1-2 y no como los golpes de fondo, donde el ritmo es 1-2-3, esto y el poco tiempo de preparación que se tiene en la volea, hace que el movimiento de preparación sea muy corto.

A la hora de analizar el movimiento, tendremos en cuenta las variantes que tiene la volea. La mecánica del movimiento puede variar dependiendo de la zona de la pista, la altura con relación al cuerpo y la intención táctica.

Volea habitual: es la volea básica, se golpea a la altura del pecho y el impacto se realiza al mismo tiempo que avanza el pie contrario al golpe. Es la primera volea que se enseña a los alumnos y la que intentaremos ejecutar siempre que se pueda. El gesto técnico es corto y/o seco, es decir, compacto, tiene cierta similitud con el karate y el boxeo, de hecho a veces utilizamos en las clases el símil “pega la volea de revés como si dieras un golpe de kárate”. Algunos jugadores profesionales en la pretemporada utilizan dentro de los ejercicios físicos el “punching ball” y el saco como entrenamiento para las voleas.



Golpes de red (sin bote)

La volea, modelo técnico-táctico

Volea alta: este tipo de golpe se realiza por encima de los hombros con una preparación más larga que en la volea de media altura (habitual); esto es debido a que el impacto se produce lejos del centro de gravedad y por lo tanto necesitamos generar más fuerza.

El pie contrario al golpe pasará una vez se haya golpeado a la pelota. La volea alta de revés es uno de los golpes más difíciles del pádel.

Volea baja: esta volea se golpea cuando la pelota está más baja que la cinta de la red. Se suele realizar generalmente en la zona de nadie. Hay dos tipos: la volea que se realiza cuando nos juegan la pelota a los pies y la volea como golpe de aproximación. En ambos casos los pies se colocan antes de golpear.

A nivel táctico, cuando se enseña a los alumnos la volea, desde el primer momento hay que hacerles ver que la intención principal es hacer golpes ganadores, ya que es frecuente observar que en las primeras fases de aprendizaje volean de manera defensiva (bloqueando), haciendo que sea difícil modificarlo en etapas posteriores.

●●●●● Golpes de red (sin bote)

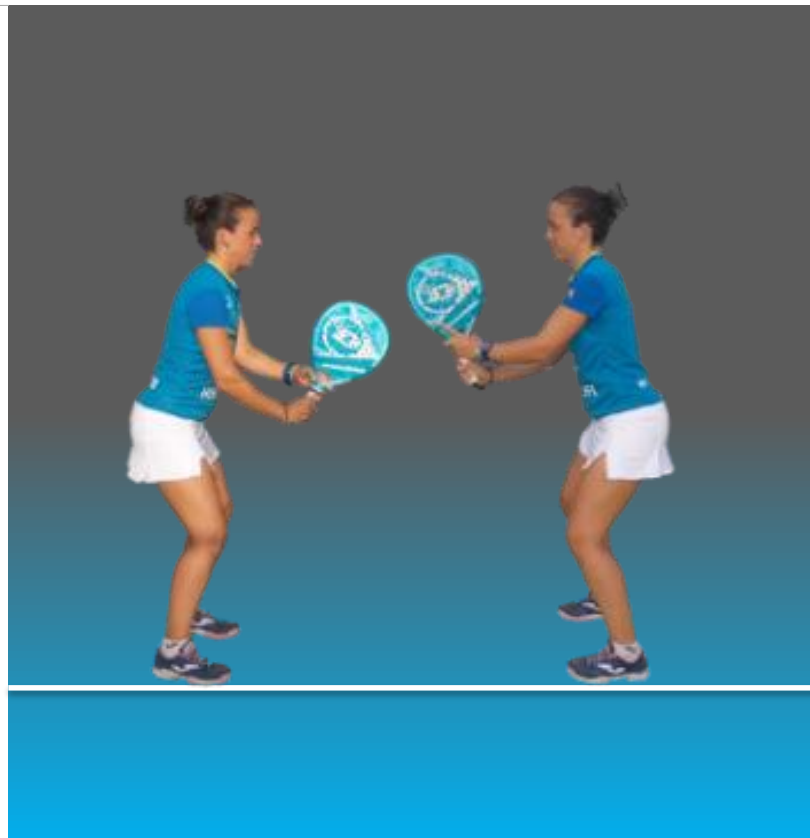
Puntos de observación de las voleas de Derecha y Revés

1º) Empuñadura y posición de preparado

La empuñadura utilizada es la Continental. En cuanto a la posición de preparado, se pueden dar dos situaciones: estática, porque ya se está en la red o una situación en carrera, con mucha más inercia lineal, siendo el objetivo principal llegar a la red en la posición más óptima posible.

El centro de gravedad estará desplazado hacia delante, la cabeza y el tronco se sitúan algo por delante de la cadera, manteniendo el equilibrio.

La cabeza de la pala siempre estará más alta que las manos. Se percibe (“se lee”) la dirección de la pelota.



●●●● Golpes de red (sin bote)

Puntos de observación de las voleas de Derecha y Revés

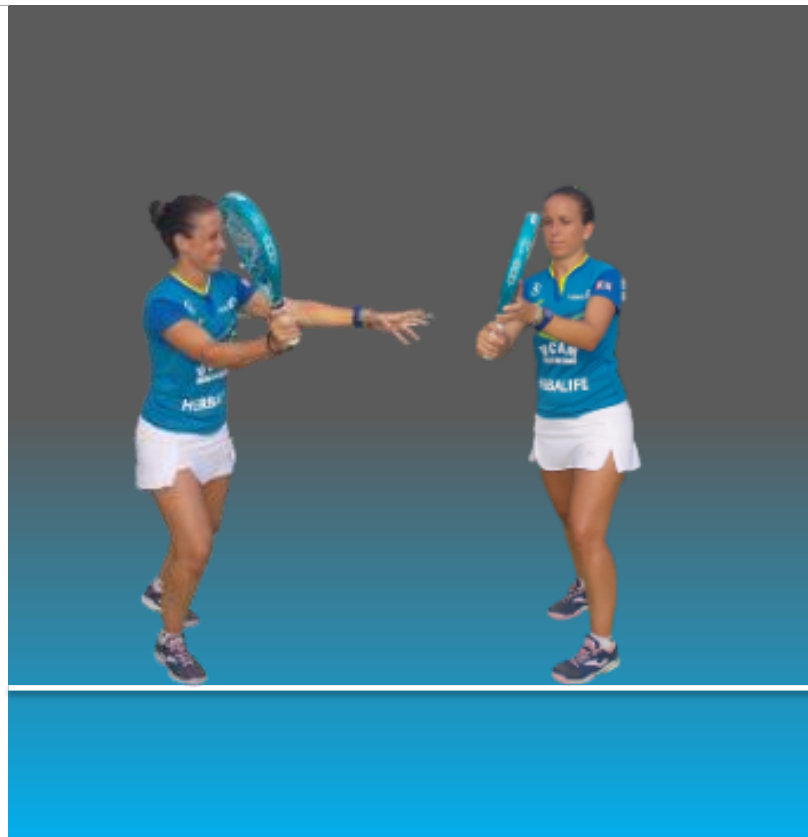
2º) Preparación, activación, unidad de giro. *Armado*

Dependiendo de cuál sea la posición, estática o dinámica, realizaremos el “split step” para vencer la inercia.

Apertura del pie próximo a la pelota a la vez que se arma el brazo raqueta.

Aquí el brazo buscará la energía necesaria para realizar el impacto.

Dependiendo del tipo de volea, la preparación será más o menos larga, pero en todos los casos, lo primero siempre será la pre-extensión de los músculos que participan en este golpe, empezando por la muñeca.



●●●●● Golpes de red (sin bote)

Puntos de observación de las voleas de Derecha y Revés

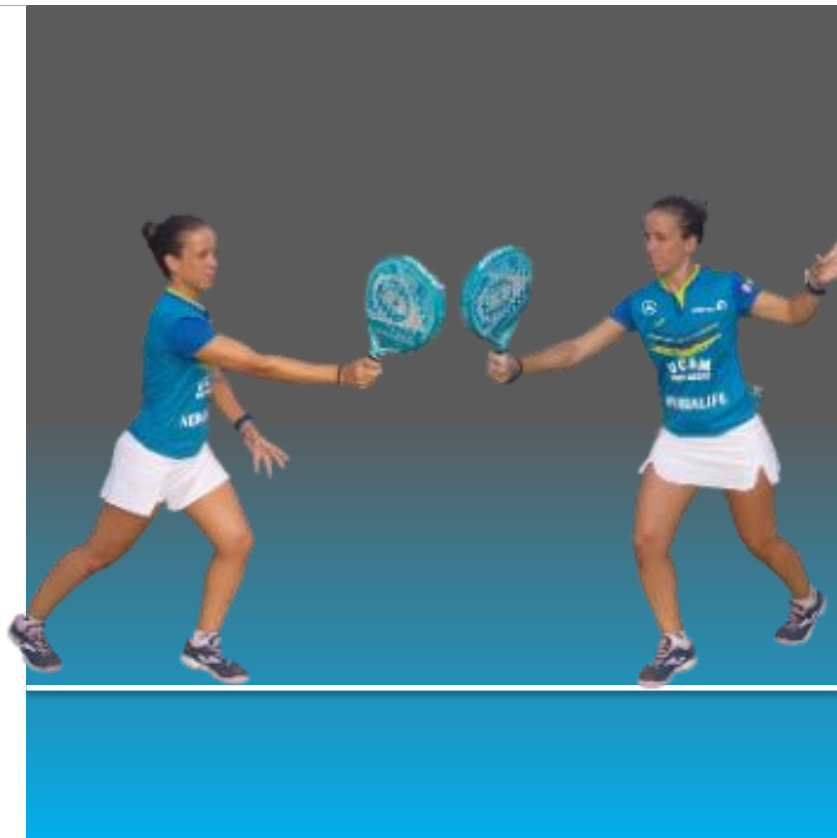
3º) Avance e impacto. Punto y altura de impacto

Se transfiere toda la fuerza, peso del cuerpo y aceleración del brazo. Importancia del balance dinámico. Esta es la fase más importante del golpe, ya que todo lo anteriormente realizado tiene como objeto optimizar el impacto. En el impacto debemos aprovechar el peso que trae la pelota. La transferencia del peso del cuerpo varía dependiendo del tipo de volea que se ejecute:

Habitual (media altura) el pie contrario al golpe pasa al mismo tiempo que se impacta.

Volea alta: generalmente el pie contrario al golpe pasa una vez se ha impactado.

Volea baja: los pies se colocan alineados antes de golpear.



●●●● Golpes de red (sin bote)

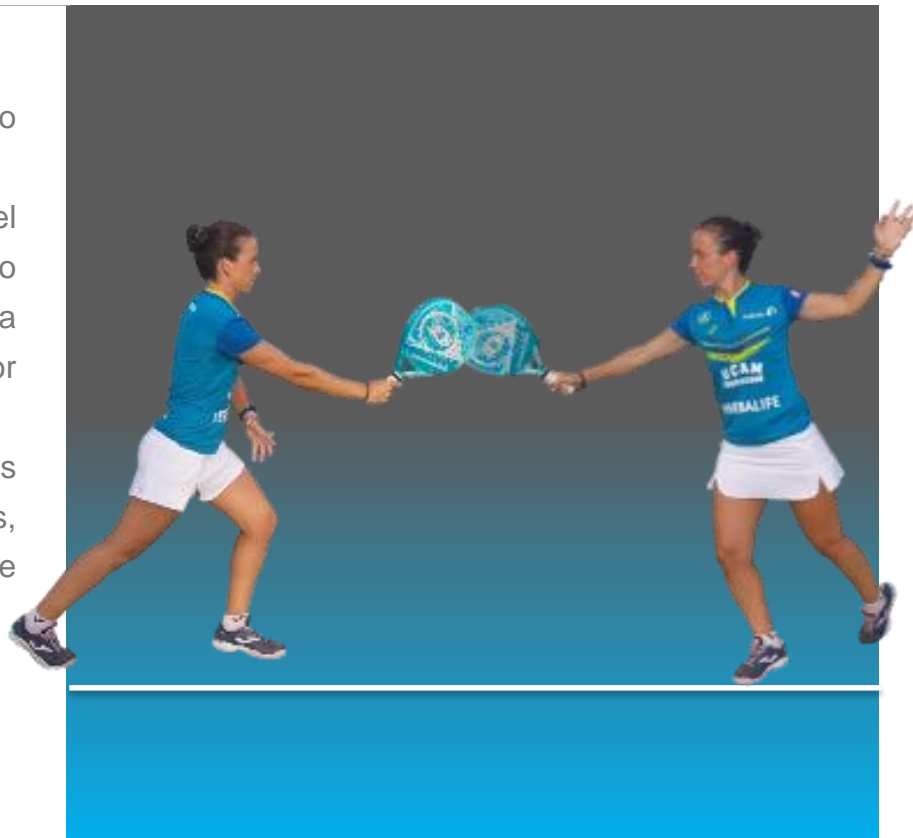
Puntos de observación de las voleas de Derecha y Revés

4º) *Acompañamiento y terminación*

El brazo pala desacelera, permitiendo un movimiento fluido.

Para favorecer la recuperación se controlará el equilibrio. Es importante que el monitor observe cómo el jugador finaliza el golpe, ya que una buena terminación indica generalmente que todo lo anterior se hizo correctamente.

Es muy frecuente observar en los jugadores jóvenes terminaciones muy cortas, bloqueando las voleas, esto se debe corregir en el momento, para evitar que tiendan a realizar voleas defensivas.



●●●● Método: Volea de derecha

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica secuencial. Organización del trabajo con Mando directo (Rueda). Recursos: 3 ejercicios de familiarización, 1 palabra clave “1 - 2” y ayuda manual.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo y paralela al cuerpo. La palma de la mano (zona hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, y el dedo pulgar situado en diagonal sobre la cara izquierda del puño de la raqueta, lo que hace que gran parte de la fuerza de esta empuñadura sea proporcionada por la zona tenar de la mano, situada detrás del puño de la raqueta. Podrá comprobarse poniendo la raqueta vertical simulando el impacto. Así se apreciará la dirección de los nudillos de la mano y primeras falanges, apuntando al lado opuesto.

3º Recursos: ejercicios de familiarización.

El monitor de frente a medio metro de la red.

1. Atrapar con la mano la pelota.
2. “Volante”
3. Mano detrás de la pala.

Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán en mando directo (Rueda).

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica secuencial. Organización del trabajo con Mando directo (Rueda). Recursos: 3 ejercicios de familiarización, 1 palabra clave “1 - 2” y ayuda manual.

4º Estrategia Analítica secuencial:

El monitor explicará los cuatro pasos del golpe:

1. Posición de espera.
2. Giro y armado del golpe.
3. Avance e impacto.
4. Acompañamiento y Terminación.

A continuación, por parejas lo realizarán los alumnos de manera secuencial empezando por el último paso:

1. Acompañamiento y Terminación.
2. Avance e impacto.
3. Giro y armado del golpe.
4. Posición de espera. **Golpe completo (Global puro)**

6º El monitor lanzará bolas desde el otro lado de la red para que los alumnos, de uno en uno, en formación de rueda, golpeen haciendo hincapié en el **ritmo “1 – 2”**.

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán con **mando directo**.*



Método: Volea de Derecha

164

Aplicación Táctica

Se trata de un golpe ganador, básicamente agresivo, necesario para terminar las jugadas en la red o forzar el error del rival.

Tips

“1, 2” hacer coincidir el impacto con el paso del pie contrario.



Posición de espera

Empuñadura Continental.
Cabeza de la pala más alta.
Pies separados anchura de hombros.
Peso sobre la parte delantera de ambos pies.
Rodillas ligeramente flexionadas. Centro de gravedad desplazado hacia delante. Codos adelantados.

Preparación Armado

Unidad de giro.
Cabeza de la pala a la altura de los ojos.
El codo apunta al suelo.
Pre-extensión de los músculos de la muñeca y antebrazo "armado".
El movimiento de pala hacia atrás se reduce.

Impacto

Movimiento descendente.
Peso del cuerpo pasa hacia delante en el momento del impacto.
El impacto se produce delante del cuerpo y siempre más alto que la cinta de la red.
La pala se mantiene ligeramente abierta y más alta que la mano.

Acompañamiento y Terminación

La terminación será corta, proporcional a la preparación.
La mano izquierda se agrupa.
Transferencia del peso hacia delante.
Se desacelera el movimiento recuperando la posición para el próximo golpe.



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica secuencial. Organización del trabajo con Enseñanza recíproca (El vigilante de la técnica). Recursos: 1 ejercicio de familiarización, 1 símil “El tirachinas”.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo. La palma de la mano (zona tenar e hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, repartiendo las dos partes de la mano por igual, “Martillo”.

Descender la mano por el canto como para “clavar un clavo”, comprobando que la resistencia a los golpes de derecha y revés es igual.

3º Recursos: ejercicios de familiarización “El tirachinas”.

El monitor de frente a medio metro de la red.

El monitor debe colocarse de frente con la pala situada delante del cuerpo, cogida por detrás del corazón con la mano dominante, con la cabeza más alta que el mango y éste apuntando al pie contrario al golpe.

Un alumno colocado frente al monitor en el otro lado de la red lanzará una pelota para que, sin botar, el profesor pegue un ligero toque con la pala utilizando el símil del “tirachinas”.

Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán en mando directo y **uno de los alumnos vigilara si hay errores**, si ve un error cambia su lugar por el alumno que ha fallado.

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítica secuencial. Organización del trabajo con Enseñanza recíproca (El vigilante de la técnica). Recursos: 1 ejercicio de familiarización, 1 símil “El tirachinas”.

4º Estrategia Analítica secuencial:

El monitor explicará los cuatro pasos del golpe:

1. Posición de espera.
2. Giro y armado del golpe.
3. Avance e impacto.
4. Acompañamiento y Terminación.

A continuación, por parejas lo realizarán los alumnos de manera secuencial empezando por el último paso:

1. Acompañamiento y Terminación.
2. Avance e impacto.
3. Giro y armado del golpe.
4. Posición de espera. **Golpe completo (Global puro)**

*Después de la explicación y demostración por parte del monitor los alumnos trabajarán con **Mando directo y Enseñanza recíproca.***

6º Golpe completo (Global puro)

El monitor lanzará bolas desde el otro lado de la red para que los alumnos, de uno en uno, en formación de rueda, golpeen haciendo hincapié en el **ritmo “1 – 2”**.



Método: Volea de revés

167

Aplicación Táctica

Se trata de un golpe ganador, básicamente agresivo, necesario para terminar las jugadas en la red o forzar el error del rival.

Tips

“1, 2” hacer coincidir el impacto con el paso del pie contrario.
Pegar como si fuera un golpe de karate.



Acompañamiento y Terminación

La terminación será corta, proporcional a la preparación. La mano izquierda queda atrás y arriba (reacción). Transferencia del peso hacia delante. Se desacelera el movimiento recuperando la posición para el próximo golpe.

Impacto

Movimiento descendente. Peso del cuerpo pasa hacia delante en el momento del impacto. El impacto se produce delante del cuerpo y siempre más alto que la cinta de la red. La pala se mantiene ligeramente abierta y más alta que el puño

Preparación Armado

Unidad de giro. Cabeza de la pala a la altura de la ojos. El codo apunta al suelo. Pre-extensión de los músculos de la muñeca y antebrazo "armado". El movimiento de pala hacia atrás se reduce.

Posición de espera

Empuñadura Continental. Cabeza de la pala más alta. Pies separados anchura de hombros. Peso sobre la parte delantera de ambos pies. Rodillas ligeramente flexionadas. Centro de gravedad desplazado hacia delante. Codos adelantados



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.



Propuestas metodológicas

Metodología para los golpes por encima de la cabeza (Remate y Bandeja)



●●●● Golpes por encima de la cabeza (Remate y Bandeja)

Modelo técnico-táctico

Hay que diferenciar entre un remate con los pies apoyados en el suelo, saltando o con bote.

Normalmente en el remate no se debería saltar, a no ser que la situación nos obligue a ello.

La mano-pelota juega un papel importante en este golpe, ya que actúa como un “radar” apuntando a la pelota, con lo que además de calcular mejor el lugar del impacto, tiene el beneficio del pre-estiramiento (arqueo) de los músculos del tronco.

Es un golpe de potencia. Se puede decir que es más importante golpear con potencia que con colocación. Normalmente se gana el punto por velocidad, no por desplazar al rival. Por ello trataremos de golpear con el centro de la pala para aplicar la máxima potencia.

El impacto se produce delante de los ojos, es decir, se procurará que la pelota no sobrepase nuestra cabeza, y se golpeará plano, cortado o liftado.

Se trata del golpe ganador por excelencia, siendo el más ofensivo del pádel. Se utiliza para definir los puntos.

A nivel táctico poseer un buen remate, seguro y con potencia tendrá un efecto beneficioso en la confianza del jugador.

Generalmente los grandes jugadores suelen tener un remate con un porcentaje muy alto de aciertos. De ahí la importancia de entrenarlo con frecuencia. Es un golpe clave para dominar el juego de red.

●●●●● Golpes por encima de la cabeza (Remate y Bandeja)

Puntos de observación del Remate y la Bandeja

1º) *Empuñadura y posición de preparado*

Remate y Bandeja: La empuñadura más aconsejable es la Continental. También se puede utilizar la Australiana, que es la que está situada entre la Este de derecha y la Continental. La posición de inicio será de frente a la red con la raqueta situada como en las voleas, la cabeza de raqueta más alta que el puño. El peso del cuerpo descansa sobre la parte delantera de ambos pies.



●●●●● Golpes por encima de la cabeza (Remate y Bandeja)

Puntos de observación del Remate y la Bandeja

2º) Armado, carga, uso del brazo no hábil

El movimiento de la pala es recortado.

Remate: se realiza la pausa con la pre-extensión de los músculos. La mano libre señala la pelota como si fuera el punto de mira para ubicar correctamente el cuerpo. A veces la mano se puede emplear como visera ante el sol.

El cuerpo se coloca de lado a la red. Peso del cuerpo sobre el pie trasero.

Bandeja: el brazo-pala se abre arriba para generar una fuerza angular, el codo del brazo queda ligeramente más extendido que en el remate. El cuerpo se coloca de lado a la red.



●●●●● Golpes por encima de la cabeza (Remate y Bandeja)

Puntos de observación del Remate y la Bandeja

3º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto. Aceleración

Remate: la pala desciende y asciende por la espalda (bucle) para situarse en la zona del impacto.

El hombro trasero se eleva mientras que el delantero desciende. Las rodillas y la espada se proyectan hacia arriba.

Bandeja: la bandeja tiene un avance parecido al de una volea alta. La pala no desciende por la espalda como en el remate y se sitúa más abierta (como una bandeja).

Codo del brazo-pala más extendido que en el remate.



●●●●● Golpes por encima de la cabeza (Remate y Bandeja)

Puntos de observación del Remate y la Bandeja

4º) Impacto. Punto y altura de impacto. Posición de los pies

Remate: el impacto se produce en el punto más alto, con el brazo la rotación interna del antebrazo (pronación) y el cuerpo totalmente extendidos. Generalmente se golpea desde arriba hacia abajo (flexión de la muñeca). Los pies se colocan de lado a la red “una y cuarto” diestros.

Bandeja: el impacto es más bajo que en el remate, a la altura de la cabeza y se produce lejos del centro de gravedad, a la derecha del cuerpo, y por lo tanto necesitamos generar más fuerza angular. La posición de pies será semiabierta.



●●●●● Golpes por encima de la cabeza (Remate y Bandeja)

Puntos de observación del Remate y la Bandeja

5º) Acompañamiento. Prolongación del impulso

Remate: Después de impactar se debe seguir la trayectoria de la pelota. Se transfiere el peso del cuerpo. El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo raqueta para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota, por ese motivo es importante mantener el balance dinámico. En esta fase se controlará la dirección y profundidad del golpe. Se inicia la desaceleración del golpe.

Bandeja: tras el impacto se tiende a abrir la muñeca, rotación externa del antebrazo (supinación), se acompaña de fuera hacia adentro.



●●●●● Golpes por encima de la cabeza (Remate y Bandeja)

Puntos de observación del Remate y la Bandeja

6º) Terminación

Remate: La pala sigue descendiendo hacia el lado contrario del cuerpo, hasta la cadera . Se cruzan ambos brazos y el cuerpo queda en posición frontal. Se produce la desaceleración del movimiento y el encadenamiento con el próximo golpe en caso de no ser definitorio.

Bandeja: La rotación desde fuera hacia dentro termina con los hombros frente a la red. El balón queda levantado para transferir el peso del cuerpo





Método: Remate

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítico progresivo. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 2 ejercicio de familiarización, 1 símil “la ventanita”. 3 palabras claves “pegar y parar” y “pegar y acabar” y “3 en 1”.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo y paralela al cuerpo. La palma de la mano (zona hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, y el dedo pulgar situado en diagonal sobre la cara izquierda del puño de la raqueta, lo que hace que gran parte de la fuerza de esta empuñadura sea proporcionada por la zona tenar de la mano, situada detrás del puño de la raqueta. Podrá comprobarse poniendo la raqueta vertical simulando el impacto. Así se apreciará la dirección de los nudillos de la mano y primeras falanges, apuntando al lado opuesto.

3º Recursos: ejercicios de familiarización.

El monitor de frente a los alumnos se colocara con los pies en la “una y cuarto”.

1º El brazo pala flexionado detrás de la espalda y con el codo a la altura del hombro “ventanita”. Un alumno colocado frente al monitor con el brazo extendido y la cara de la pala mirando al frente. El monitor golpeará con el canto en el centro de la pala del alumno. El talón del pie trasero quedará levantado.

2º Igual que anterior, pero al revés, el monitor golpeará realizando la pronación con la muñeca, en el canto de la pala del alumno. . El talón del pie trasero quedará levantado.

A continuación los alumnos lo realizarán uno a uno (Mando directo) con el monitor para “fijar” la técnica.

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Analítico progresivo. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 2 ejercicio de familiarización, 1 símil “la ventanita”. 3 palabras claves “pegar y parar”, “pegar y acabar” y “3 en 1”.

4º Estrategia Analítica progresiva “pegar y parar”:

Avance: El monitor se coloca a un metro de la red (con el pie adelantado apuntando al poste y el retrasado paralelo a la red). Sujeta la pala con la empuñadura Continental. El brazo pala se sitúa flexionado detrás de la espalda y con el codo a la altura del hombro “ventanita”. Un alumno colocado frente al profesor en el otro lado de la red lanzará una pelota.

Impacto: El monitor golpea la pelota con la pala y parará el movimiento.

El talón del pie trasero queda levantado por la transferencia del peso del cuerpo hacia adelante y hacia arriba.

5º Estrategia Analítica progresiva “pegar y acabar”:

Acompañamiento: igual que anterior pero ahora con terminando el golpe con la pala entre la cadera adelantada y el brazo libre.

El talón del pie trasero queda levantado por la transferencia del peso del cuerpo hacia adelante.

6º Golpe completo (Global puro)

El monitor lanzara bolas desde el otro lado de la red para que los alumnos, de uno en uno, golpeen de manera global realizando las cinco fases del golpe:

Preparación: desde la posición de espera el alumno con el “3 en 1” ya realizado; paso atrás, mano izquierda arriba señalando a la bola y con el codo a la altura del hombro “ventanita”.

Avance: la pala realiza el bucle.

Impacto: el brazo se extiende hacia arriba para impactar lo más alto posible.

Acompañamiento: extendiendo el brazo siguiendo la trayectoria de la pelota.

Terminación: terminar con la pala entre la cadera y el brazo libre. El talón del pie trasero queda levantado por la transferencia del peso.

A continuación los alumnos lo realizarán uno a uno (Mando directo) con el monitor para “fijar” la técnica.



Método: Remate

178

Aplicación Táctica

Como golpe ganador. Cambiar los ángulos: paralelo muy fuerte para traer la pelota al propia pista. Sacarla por 3 y por 4.

Tips

“3 en 1” Impacto a las 12 en el punto más alto.



Posición de espera

Empuñadura Continental. Cabeza de la pala más alta. Pies separados anchura de hombros. Peso sobre la parte delantera de ambos pies. Codos adelantados.

Preparación y Armado “3 en 1”

A la vez pasamos el pie derecho detrás del pie izquierdo, girando y quedando de lado (diestros). La mano izquierda apunta hacia la bola, la pala arriba con el codo a la altura del hombro.

Avance “Bucle”

Pala por detrás de la espalda. Muñeca relajada. Descenso y ascenso del brazo pala. Aceleración. Brazo pelota comienza a descender.

Impacto

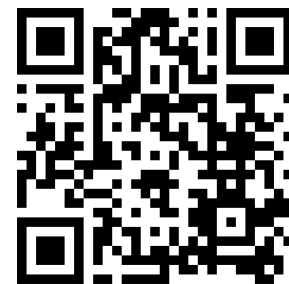
A las “12”, en el punto más alto. El brazo pala está totalmente extendido. Acción-reacción. Se mantiene la vista en la pelota.

Acompañamiento

El brazo-pala sigue la trayectoria de la pelota flexionando el tronco. El brazo libre cerca del cuerpo para controlar el balance.

Terminación

Desaceleración del movimiento. La pala continúa descendiendo hacia el lado contrario del cuerpo. Se cruzan ambos brazos.



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.



Método: Bandeja

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Global con polarización de la atención. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 2 ejercicios de familiarización “lanzar piedras al agua”.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo y paralela al cuerpo. La palma de la mano (zona hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, y el dedo pulgar situado en diagonal sobre la cara izquierda del puño de la raqueta, lo que hace que gran parte de la fuerza de esta empuñadura sea proporcionada por la zona tenar de la mano, situada detrás del puño de la raqueta. Podrá comprobarse poniendo la raqueta vertical simulando el impacto. Así se apreciará la dirección de los nudillos de la mano y primeras falanges, apuntando al lado opuesto.

3º Recursos: ejercicios de familiarización

1º.- “Lanzar piedras al agua” El monitor lanzara pelotas como si fuera una piedra lanzada al agua.

2º.- “Camarero” Sujetar una pelota contra la pala y lanzarla al otro lado de la pista.

Después de la explicación y demostración del ejercicio por parte del monitor, los alumnos trabajarán en Mando Directo.

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Global con polarización de la atención. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 2 ejercicios de familiarización “lanzar piedras al agua”.

4º Estrategia Global con polarización de la atención. “Sombras alumnos”.

Los alumnos detrás del monitor realizarán con sombras los pasos del golpe:

1. **Posición de espera.**
2. **Preparación y armado:** unidad de giro y pala atrás y arriba a la altura de la cabeza.
3. **“Pasos pasos”:** pasos cortos de ajustes buscando colocarnos siempre por detrás de la bola antes de golpear.
4. **Impacto:** plano descendente y delante del cuerpo a la altura de la cabeza.
5. **Acompañamiento:** de fuera a dentro y de arriba abajo y cruzando el cuerpo.
6. **Terminación:** terminando con supinación, “abrir la pala”. La mano no dominante recogerá la pala al final del movimiento.

5º Golpe completo (Global puro) *Explicación y demostración por parte del monitor. Los alumnos trabajarán con Mando directo.*

El monitor lanzara bolas desde el otro lado de la red para que los alumnos, de uno en uno, golpeen polarizando la atención en las palabras **“el brazo-pala cruza el cuerpo”**.



Método: Bandeja

181

Aplicación Táctica

Remate muy utilizado en pádel, permite no perder la red. Defensa: golpear suave y profundo. Ataque: cortando bajando la pelota.

Tips

Formar una "w" con el brazo-pala, cabeza y mano libre. Que apenas bote en el campo contrario.



Posición de espera

Empuñadura Continental. Cabeza de la pala sujetada con la mano no dominante.

Preparación y Armado

El codo no se flexiona tanto como en el remate y la pala estará mirando al cielo como si fuera una bandeja

Avance

El cuerpo queda colocado de lado a la bola, llevando la pala hacia atrás (en posición de bandeja), mientras que con el otro brazo señalamos a la pelota.

Impacto

El punto de impacto se sitúa a la derecha del hombro. El brazo casi extendido. Se mantiene la vista en la pelota.

Acompañamiento

La pala realizará un semicírculo como consecuencia de la rotación del cuerpo. Es importante seguir la trayectoria de la bola y no pensar que el golpe ha terminado.

Terminación

Desaceleración del movimiento. Se terminará a la misma altura que se ha producido el impacto. Los hombros y caderas quedarán de frente al rival.



Video demostración

Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.



Método Globo de Derecha y Revés

Proceso de enseñanza 1ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Global con polarización de la atención. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 2 ejercicios de familiarización, 1 palabra clave “baja, sube”.

1º Modelo a seguir:

Todos los ejercicios serán explicados y demostrados por el monitor antes de que los alumnos los practiquen excepto el modelo a seguir que solo se demostrara.

2º Enseñanza de la empuñadura Continental y la posición de espera.

El monitor sujeta la raqueta por el corazón con la mano libre. La pala está perpendicular al suelo y paralela al cuerpo. La palma de la mano (zona hipotenar) debe cubrir totalmente el plano superior, y el dedo pulgar situado en diagonal sobre la cara izquierda del puño de la raqueta, lo que hace que gran parte de la fuerza de esta empuñadura sea proporcionada por la zona tenar de la mano, situada detrás del puño de la raqueta. Podrá comprobarse poniendo la raqueta vertical simulando el impacto. Así se apreciará la dirección de los nudillos de la mano y primeras falanges, apuntando al lado opuesto.

3º Recursos: ejercicios de familiarización del golpe de Revés.

- 1º.- Colocar una pelota en la pala y mantenerla sin que se caiga, estático y en movimiento “huevo frito”
- 2º.- Golpear la pelota entrándole con la cabeza de la pala abierta desde abajo hacia arriba con diana.

Después de la explicación y demostración por parte del monitor, los alumnos trabajarán por mando directo.



Método Globo de Derecha y Revés

Proceso de enseñanza 2ª parte:

Enseñanza mediante Instrucción directa. Aprendizaje sin error. Estrategia Global con polarización de la atención. Organización del trabajo con Mando directo. Recursos: 2 ejercicios de familiarización, 1 palabra clave “baja, sube”.

4º Estrategia Global con polarización de la atención. “Sombras alumnos”.

Los alumnos detrás del monitor realizarán con sombras los pasos del golpe:

- 1. Posición de espera.**
- 2. Giro pala atrás y abajo:** giro de hombros, pero antes de que la bola nos sobrepase nos colocamos en paralelo a la pared lateral.
- 3. “Pasos, pasos”:** pasos cortos de ajustes buscando colocarnos siempre por detrás de la bola antes de golpear.
- 4. Impacto:** delante del cuerpo a la altura de la cintura.
- 5. Acompañamiento:** empujando más que golpeando, para que la pelota tenga poco rebote, de abajo hacia arriba.
- 6. Terminación:** terminando con la pala apuntando al cielo, se produce la transferencia de peso de forma que el talón de la pierna retrasada quedará levantado. La mano no dominante recogerá la pala al final del movimiento.

Se utilizarán las palabras clave “baja, sube”.

5º Golpe completo (Global puro) Explicación y demostración por parte del monitor. Los alumnos trabajarán con Mando directo.

El monitor lanzara bolas desde el otro lado de la red para que los alumnos, de uno en uno, realicen globos **polarizando la atención en la terminación.**



Aplicación Táctica

Golpe muy importante y utilizado en pádel. Es un golpe defensivo, pero bien dirigido puede ser ofensivo. Se utiliza para ganar la red.

Tips

“Baja sube” El cuerpo debe acompañar la trayectoria de la pala con una extensión de piernas. Que sea profundo, alto y con poco rebote.



Terminación

La terminación de este golpe es muy larga, hacia arriba y delante. El recorrido de la pala debe ser ascendente hasta la máxima altura.



Acompañamiento

Muy importante acompañar bien. El brazo-pala sigue la trayectoria de la bola acompañando con una extensión de piernas.



Impacto

Debemos realizarlo sin pegarle a la bola, hay que empujarla. La sensación es la de tocar la bola sin hacer ruido. Cara de la pala hacia arriba.



Avance

La pala viene de abajo y atrás hacia arriba y delante. Debemos estar colocados siempre detrás de la bola.



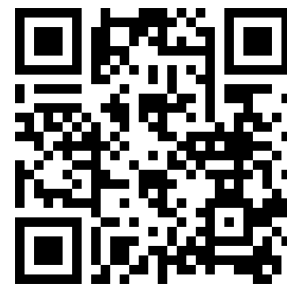
Preparación y Armado

Giro de hombros y pie del golpe, abrimos ligeramente la cara de la pala a la altura de la cintura y en el plano de la cadera izquierda.



Posición de espera

Empuñadura Continental. Cabeza de la pala sujeta con la mano no dominante.



Video demostración

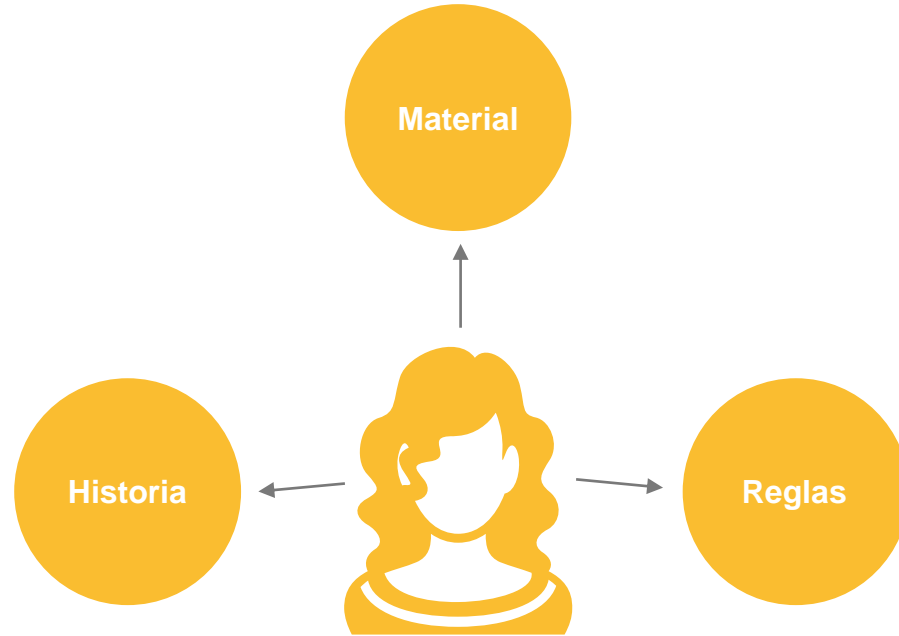
Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver una manera de enseñar este golpe.



Panorámica del Pádel

Historia, Reglas, Material...







Pista de cristal
panorámica

Introducción

En los primeros años se decía pádel, de decía que era un juego, actualmente las reglas, el material y su evolución hacia una profesionalización, han hecho que se le considere un deporte.

El panorama actual del pádel merece una reflexión por parte de todos, jugadores, técnicos, clubes, directivos, etc. de ahí este tema, el cual está abierto a todas las áreas que puedan afectar al futuro del pádel.

Para una mayor claridad sistemática se han agrupado en tres partes:

La primera se refiere a lo relativo a la historia y la evolución del pádel.

La segunda parte está dedicada al material: palas, pelotas, superficies, vestimenta, etc.

Y la tercera será para comentar las reglas del juego, reglamento técnico (organización de torneos) y los casos más frecuentes que se dan en la competición.

Como podrá fácilmente advertir el lector, no se trata de un descripción sistemática y detallada, simplemente son conocimientos que están sujetos a revisión, pero que en su conjunto brindan una panorámica de todo aquello que rodea el pádel.

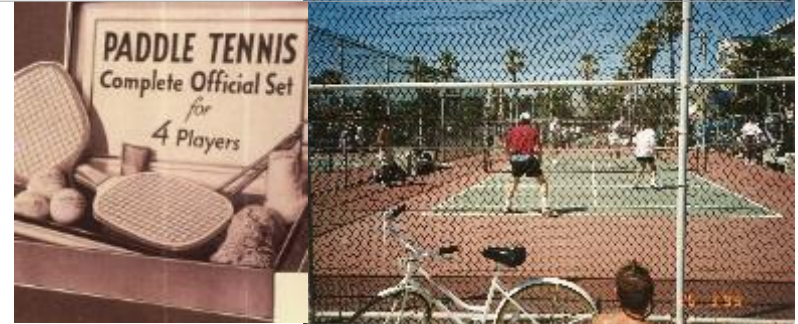
●●●●● Panorámica del Pádel

Historia (Origen)

El pádel español es un deporte perteneciente a la familia de los juegos de pelota y pala y se puede considerar una variante del Paddle tennis (1922) y Platform tennis (1928) USA, derivados del tenis.

La palabra paddle proviene del inglés y significa pala o paleta. Al principio en España decíamos pádel y escribíamos paddle, más tarde la palabra inglesa paddle se castellanizó para denominarse pádel.

El pádel español se diferencia principalmente del americano en que se utilizan paredes o cristal, en lugar de alambradas (actualmente cristal en fondo), el saque es por abajo en lugar de por encima de la cabeza, se juega con bolas de tenis, en lugar de bolas de esponja densa y las líneas solamente limitan los rectángulos de recepción del saque, en lugar de un campo de tenis en pequeño. Tiene elementos comunes, se juega en dobles, combina elementos del tenis y squash y el tanteo es el del tenis.



Paddle tennis (1928, Scarsdale) Paddle tennis (1995 Los Ángeles)



Platform tennis

Platform tennis (2017)
https://youtu.be/Pcli1pb_Dwk

●●●● Panorámica del Pádel

Historia (Mexico y Marbella)

Al empresario mexicano, Enrique Corcuera, se le considera inventor del pádel actual. Enrique Corcuera, aficionado, como muchos millonarios mexicanos al “juego”, viajaba con frecuencia a los Estados Unidos (California) y allí conoció y practicó el Paddle tennis.

En su finca de Acapulco está el origen de todo lo que conocemos hoy, él tenía un frontón en su casa, entonces decidió construir una pista como las del Paddle tennis, incorporando una pared de unos tres metros de altura, en la pared opuesta a la que ya tenía, colocando además, una red en el medio y cerrando sus costados con cuatro paredes, en lugar de malla metálica, para que la vegetación no entrase en la pista.

Años después, el Príncipe Alfonso de Hohenlohe, invitado por el propio Corcuera, prueba esta nueva modalidad y decide traerla a España y construir, en el año 1974, en el Hotel Marbella Club, dos canchas de pádel, aunque con algunas diferencias respecto a la que construyó Corcuera. Manolo Santana, al igual que hiciera en su día con el Squash, ayudo a dar a conocer el pádel.



Las Brisas, Acapulco 1969



Marbella, primeras reglas, 1974

Historia (Argentina)

En 1975, Julio Menditengui, millonario argentino, amigo de la “Jet” de Marbella, se interesa por el éxito que tiene el pádel y decide llevarlo a la Argentina y en pocos años se convierte uno de los deportes más practicados del país. Entre 1988 y 1994, todo el país jugaba al pádel, más de 2 millones de jugadores y se construyeron pistas (canchas) de pádel por todas las provincias del país.

Empezó a profesionalizarse, muchas marcas deciden apoyar el pádel y organizar torneos con premios en metálico y televisados (la primera pista de cristal se construyó en Buenos Aires en 1989) Toda esa expansión hizo que muchos jugadores de tenis se pasarán al pádel.

La crisis económica de Argentina, durante fines de los años noventa y principios del 2000, “el corralito” hizo que el pádel sufriera una gran caída, tanto fue así, que estuvo a punto de desaparecer.

Muchos jugadores emigraron a España, y colaboraron en promocionar el pádel con su buen hacer en las competiciones quedándose a vivir profesionalmente del pádel en España.



Fernando Belasteguín
16 años seguidos Nº 1

Historia (España)

En España su desarrollo fue más lento, en los 80 solo se jugaba en Marbella (Marbella Club) Madrid (Club Puerta de Hierro y La Moraleja) País Vasco (Club Jolaseta) y en otros pocos lugares, como por ejemplo, La Manga de Mar Menor.

En 1987 se crea la Asociación Española de Pádel y empieza la promoción del pádel.

En 1990 comienza el Circuito Nacional “Beefeater”.



Durante los años 90 impulsado por figuras destacadas del ámbito político, empresarial, deportivo, etc. se produce su explosión definitiva, con un aumento significativo de instalaciones,

practicantes y licencias. De este modo el pádel se extiende a otras grandes ciudades y clubes deportivos de Madrid, Barcelona, Andalucía, País Vasco, etc.

- 1991, se constituye en Madrid la Federación Internacional de Pádel
- 1993, el Consejo Superior de Deportes reconoce el pádel como modalidad deportiva.
- 1997, se crea la Federación Española de Pádel.
- 2005 nace el Pádel Pro Tour.



- 2012 se crea World Pádel Tour (WPT)



Historia

Mundiales de Pádel:

Argentina gana en 9 ocasiones en masculino (1992, 1994, 1996, 2000, 2002, 2004, 2006, 2012, 2014) y 9 en femenino (1992, 1994, 1996, 2002, 2004, 2006, 2008, 2012)

España en 3 veces campeona en masculino (1998, 2008, 2010) y 5 en femenino (1998, 2000, 2010, 2014, 2016)



Patty y Eli campeonas del mundo 2014

AÑO-SEDE	EQUIPOS	PAREJAS
1992 Madrid-Sevilla	1ºmasc. Argentina 1ºfem. Argentina	Alejandro Lasagues-Roberto Gattiker Cecilia Baccigalupo-Virginia Mazzuchi
1994 Mendoza	1ºmasc. Argentina 1ºfem. Argentina	Alejandro Lasagues-Roberto Gattiker Cecilia Baccigalupo-Adriana Costagliola
1996 Madrid	1ºmasc. Argentina 1ºfem. Argentina	Alejandro Lasagues-Roberto Gattiker Cecilia Baccigalupo-Adriana Costagliola
1998 Mar del Plata	1ºmasc. España 1ºfem. Argentina	Roberto Gattiker-Cristian Gutiérrez Iciar Montes-Araceli Montero
2000 Toulouse	1ºmasc. Argentina 1ºfem. España	Juan Martín Díaz-Hernán Auguste Iciar Montes-Carolina Navarro
2002 México D.F.	1ºmasc. Argentina 1ºfem. Argentina	Juan Martín Díaz-Fernando Belasteguín Iciar Montes-Neki Berwig
2004 Buenos Aires	1ºmasc. Argentina 1ºfem. Argentina	Juan Martín Díaz-Fernando Belasteguín Iciar Montes-Paula Eyheraguibel
2006 Murcia	1ºmasc. Argentina 1ºfem. Argentina	Hernán Auguste-Cristian Gutiérrez Carolina Navarro-Paula Eyheraguibel
2008 Calgary	1ºmasc. España 1ºfem. Argentina	David Losada-Juan José Mieres María Wakoningg-Ana Fernández de Osso
2010 Cancún	1ºmasc. España 1ºfem. España	Guillermo Lahoz-Juan José Mieres Iciar Montes-Patty Llaguno
2012 Barcelona	1ºmasc. Argentina 1ºfem. Argentina	Fernando Poggi-Cristian Gutiérrez Carolina Navarro-Cecilia Reiter
2014 Palma de Mallorca	1ºmasc. Argentina 1ºfem. España	Juani Mieres y Matías Díaz Patty Llaguno, Eli Amatrian
2016 Cascais	1ºmasc. España 1ºfem. España	Álvaro Cepero-Juan Lebrón Alejandra Salazar-Marta Marrero

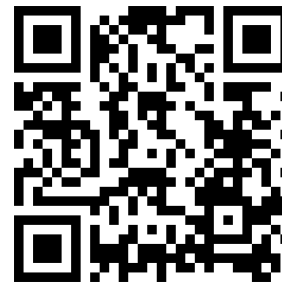
Historia (Actualidad)

En España el pádel, hasta hace dos años, subió como la espuma, especialmente entre las mujeres. El crecimiento de personas federadas ha sido muy importante, actualmente hay 63.132 de las cuales casi un tercio son mujeres. Un indicador de su auge es la venta de palas en España, que llegó a superar a la de raquetas de tenis. A fecha de la publicación de este libro, parece que el pádel sufre un estancamiento, por lo tanto habrá que tomar medidas sino queremos lo que pasó en Argentina.

Hay que tener muy presente la innovación, pensando en la formación que se ofrece y no tanto en el beneficio económico, porque está comprobado que el motor de un club es el técnico.

El pádel del futuro dependerá en gran medida por la forma en la cual se siembre, y una de las mejores maneras de que tenga raíces fuertes y duraderas está en fomentar las escuelas infantiles de calidad.

Se debería promocionar a nivel internacional su juego. Actualmente son pocos los países asociados a la Federación Internacional.



Pádel, un poco de historia

**Video
demostración**

Pincha o
escanea el
código QR
con la aplicación
del móvil para
ver un vídeo.

Material (Palas)

Dado que los primeros pasos de este deporte sucedieron en los años 80, es lógico pensar que sus materiales han ido evolucionando favorablemente para la mejora del juego y mayor comodidad de los jugadores.

Pala	Marco	Núcleo	Espesor (Perfil)	Tamaño (Cabeza)	Peso
1989	Metálico Madera	Madera 1ª de Eva	16 mm.	Mid size	Promedio 450 gr.
1997	Tejido vidrio Resina epoxi	Eva	25 mm.	Mid size Over size	Promedio 390 gr.
2006	Tejido vidrio Carbono Resina epoxi	Eva Foam Híbridos	38 mm.	Over size Super over size	Promedio 370 gr.

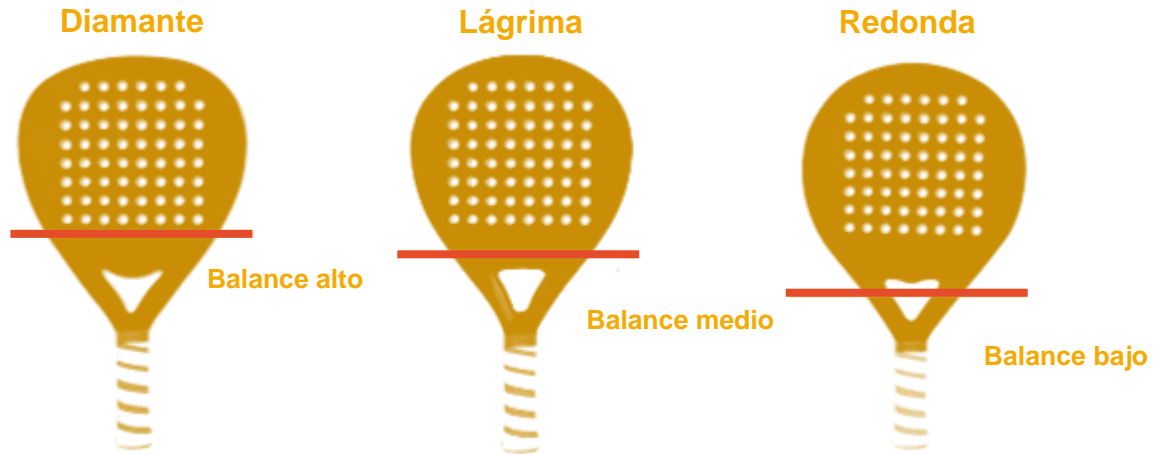


Primeras palas, años 80'

Como podemos observar en el cuadro anterior, en el caso de las palas, la evolución ha ido introduciendo materiales más ligeros y resistentes. Dichos materiales fomentan que la velocidad y potencia del juego sea cada vez mayor, así como tratan de evitar posibles lesiones del jugador.

Material (Palas)

La forma de las palas también ha sufrido modificaciones a lo largo del tiempo, y actualmente, esta variedad de formas se sigue manteniendo presente, en función de las características que busque cada jugador.






- Diamante: más potencia, menos control.
- Lágrima: potencia media, control medio.
- Redonda: más control, menos potencia.

Material (Pelotas)

Es importante tener en cuenta que las pelotas pueden sufrir pequeños cambios en sus características debido a la climatología y altura donde se dispute el partido. Así, cuando las temperaturas son elevadas, la pelota tiende a aumentar su presión, y por tanto, su rebote es mayor. Sin embargo, cuando dicha temperatura desciende, se vuelve más pesada y disminuye su velocidad.

Con respecto a la altura del lugar donde se juega ocurre algo semejante: en lugares con una elevada altura sobre el nivel del mar (por ejemplo, Madrid), la pelota corre más, mientras que si se juega en zonas de costa o húmedas, el juego tiende a ralentizarse.

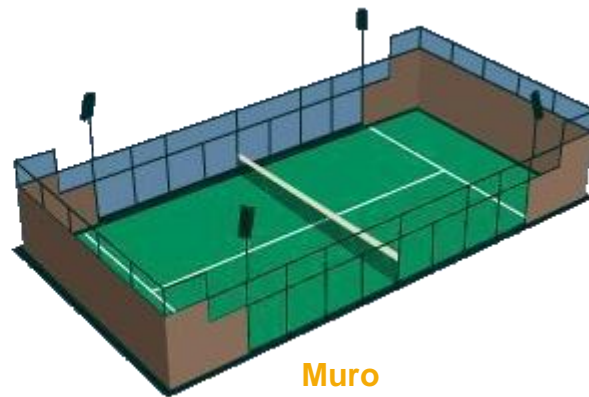
MEDIDAS		PRESIÓN		PESO		REBOTE	
 Tenis	 Pádel	 Tenis	 Pádel	 Tenis - Pádel	 Pádel	 Tenis	 Pádel
6,54 – 6,86 cm.	6,35 – 6,77 cm.	1,81 Atm	1,75 Atm	56,0 – 59,4 gr.		135 -147 cm.	135 – 145 cm.

●●●● Panorámica del Pádel

Material (Pistas, cerramientos)

Existen dos tipos de pistas de pádel: muro y cristal.

En sus orígenes se comenzó a jugar en pistas de muro con valla blanda, pero con el tiempo y la popularización del deporte, comenzaron a buscarse materiales que permitiesen una mayor visualización de todo el terreno de juego. Es así como llegamos a la pista de cristal con una verja rígida, muy popular a día de hoy.



●●●● Panorámica del Pádel

Material (Pistas, superficies)

Al principio la mayoría de las pistas eran de cemento poroso, “Tenis-quick”, este pavimento no es deportivo pues es duro y puede ocasionar lesiones.

Actualmente la construcción de pistas se realiza con césped artificial, que al ser una superficie más blanda ralentiza el juego y reduce los impactos sobre las articulaciones siendo los giros son más cómodos gracias al sílice.



**Cemento poroso
“Tenis-quick”**



**Césped artificial
(lastrado con sílice)**

Reglas

El pádel es uno de los deportes que cuenta con un mayor número de practicantes en la actualidad. Sin embargo, muchas veces se generan situaciones en la pista donde las reglas no parecen del todo claras y que pueden dar lugar a cierta controversia.

Por ello, hemos querido hablaros sobre los “falsos mitos” de este deporte en cuanto a su reglamentación, a través de distintos ejemplos prácticos.

Situación 1: saco y la pelota pega en la red, cae en el cuadro de recepción y sale por la puerta. ¿Primer o segundo servicio?

Solución: recordemos que si la bola bota una vez y toca la malla sería segundo servicio. Sin embargo, si bota dos veces antes de tocar la valla sería primer saque.

Depende si la pista es practicable exteriormente sería primer servicio. Si por el contrario no es practicable exteriormente (a pesar de tener puerta) sería segundo servicio.

Situación 2 : saco y la pelota golpea en el pico. ¿El servicio es bueno o malo?

Solución: antiguamente se consideraba el saque válido si la pelota salía oblicuamente en dirección al que resta , poniendo como límite el rebasar la línea imaginaria que discurre entre pico y pico. Actualmente, se considera que el pico siempre es malo en un servicio.

Reglas

Situación 3: saco y realizo una dejada haciendo que la pelota bote dos veces en el cuadro de saque. ¿Es válido?

Solución: *totalmente válido. Este es uno de los grandes falsos mitos del pádel.*

Situación 4: saco y realizo un globo. La pelota bota en el cuadro de recepción y sale por encima de la malla fuera de la pista. ¿Es válido?

Solución: *por supuesto.*

Situación 5: finaliza el primer set, el cual ha acabado en un tie-break. ¿Quién empieza a sacar en el siguiente set?

Solución: *un jugador de la pareja que no hubiera empezado el tie-break.*

Situación 6: estoy cerca de la red, la pelota golpea en mi cuerpo y cae en el campo del rival. ¿He ganado el punto?

Solución: *no, una vez que la pelota toca el cuerpo, o cualquier otro elemento de la indumentaria que no sea la pala, el punto está perdido.*

Situación 7: golpeo la pelota y ésta, impacta contra otra que hay en el suelo de la pista. ¿Se repiten dos?

Solución: *no, es responsabilidad de cada jugador que su campo este limpio de pelotas. Por tanto, si no he quitado la pelota de mi campo correré el riesgo de perder el punto.*

Reglas

Situación 8: golpeo con mi pala por encima de la red en el campo contrario. ¿Es válido?

Solución: *depende. No está permitido golpear una pelota que viene de vuelta por el rival antes de que supere la red. Sin embargo, si podemos invadir el campo contrario cuando la bola ha votado en nuestro campo. (ejemplo: el rival golpea un remate muy fuerte que rebota en la pared y para devolverla necesito invadir el campo contrario, siempre y cuando no toque la red con ningún elemento de mi cuerpo)*

Situación 9: realizo un remate que vuelve hasta mi campo sin que el rival tenga opción de tocar la pelota, pero la cojo con la mano antes de que bote. ¿Quién ha ganado el punto?

Solución: *el rival, ya que no he dejado que la bola bote.*

Situación 10. la pelota bota en el ángulo formado por el suelo y la pared, es decir, lo que se conoce como “huevo” ¿es buena?

Solución: *depende. Si el rebote es superior a 45°, es decir, la pelota sale hacia arriba, es buena. Sin embargo, si la pelota sale hacia delante se considera mala.*

Situación 11. saco realizando una pequeña carrera para que mi servicio sea más fuerte. ¿Es posible?

Solución: *está prohibido. Al sacar, el jugador no podrá correr, andar o saltar.*

Vídeos complementarios (Pincha o escanea el código QR con la aplicación del móvil para ver vídeo)



Derecha



Revés



Volea de derecha



Volea de revés



Remate



Bandeja



Saque



Globo



Resto



Derecha cortada

- Sánchez Bañuelos, F. Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos
- Muska Mosston. La reforma de los estilos de enseñanza, Hispano Europea.
- Fidelus, Bases biomecánicas de la técnica deportiva. Madrid: INEF.
- Didáctica del tenis para jugadores de competición, Nivel 2 Curso de Entrenador D.L.: MU-08-2013-889
- Meinel y Schnabel, Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Stadium.
- Máximo Castellote, Atlas Ilustrado Pádel, Susaeta Ediciones S.A. 2012
- Apuntes curso Nivel 1 de pádel, FPRM, 2014
- Arranz, J.A. Manual de Tenis y Pádel. No publicado, 2017
- Schonborn, R. Entrenamiento técnico. Tutor
- Palmero, F. (1995). Manual de motivación y emoción. Madrid: Editorial centro de estudios Ramón Areces
- Domjan, M. (2011). Principios de aprendizaje y conducta. Madrid: Paraninfo
- Manual de Monitor Nacional de Pádel (Federación Española de Pádel)

Grabación vídeos:

Adrián López, Lidia Maqueda, Juani Serrano, Andrea Maqueda, Alex Fernández y Fran Galiana

