



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

“METODOLOGIA DEL PADEL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR”

AUTORÍA MARIA JOSE SÁNCHEZ AGUILAR
TEMÁTICA DEPORTES DE RAQUETA
ETAPA ESO Y BACH

Resumen

A pesar de ser un deporte relativamente nuevo , el Pádel se ha convertido en uno de los deportes de raqueta por excelencia en nuestro país.

Uno de los motivos de su gran aceptación son su facilidad y divertimento y éste es el elemento motivador que vamos a transmitir a nuestros alumnos desde las clases de Educación Física, para que conozcan este deporte y lo incluyan en su tiempo libre.

Palabras clave

Deportes de raqueta, cooperación-oposición

1. EL PADEL COMO DEPORTE

El Padel es un deporte de **cooperación - oposición** que se juega en parejas, con tres elementos fundamentales para su desarrollo: la pelota, la pala o paleta y el campo de juego.

La Federación Internacional de Pádel (FIP) es el organismo rector del juego del Pádel y entre sus obligaciones y responsabilidades se incluye la determinación de la reglas del mismo.

El Pádel es un deporte que puede ser practicado por todo tipo de personas, sin distinguir edad, sexo o condición social. El número de jugadores que participan en competiciones regladas ha aumentado en los últimos años, lo que es una muestra de la gran aceptación de este deporte en nuestra sociedad, además de la proliferación de pistas de Padel para la práctica del mismo.

3. NOCIONES DEL REGLAMENTO DEL PADEL

La Federación Internacional de Pádel (en adelante FIP) es el organismo rector del juego del pádel y entre sus obligaciones y responsabilidades se incluye la determinación de las reglas del pádel. El reglamento de la Federación Española de Padel nos dice:

C/ Recogidas Nº 45 - 6ªA 18005 Granada csifre vistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Dimensiones

El área de juego es un rectángulo de 10 metros de ancho por 20 metros de largo (medidas interiores) con una tolerancia de 0.5%.

Este rectángulo está dividido en su mitad por una red. A ambos lados de ella, paralelas a la misma y a una distancia de 6,95 m están las líneas de servicio. El área entre la red y las líneas de servicio está dividida en su mitad por una línea perpendicular a estas, llamada línea central de saque, que divide esta área en dos zonas iguales. Todas las líneas tienen un ancho de 5 cm.

La Red

La red tiene una longitud de 10 metros y una altura de 0,88 metros en su centro, elevándose en sus extremos hasta un máximo de 0,92 metros. Se encuentra suspendida por un cable metálico de diámetro máximo 0,01 metros, cuyos extremos están unidos a dos postes laterales de una altura máxima de 1.05 metros o de la propia estructura que lo sujetan y tensan.

Cerramientos

La pista está cerrada en su totalidad, por fondos de 10 metros de longitud interior y por laterales de 20 metros de longitud interior.

En todos los cerramientos se combinan zonas construidas con materiales que permiten un rebote regular de la pelota y zonas de malla metálica donde el rebote es irregular, de la siguiente manera:

La Pala

Se jugará con la pala reglamentaria de pádel, según homologación de la Federación Española de Padel (F.E.P.). Las medidas máximas de la misma son 45,5 centímetros de largo, 26 centímetros de ancho y 38 milímetros de grosor de perfil.

La pala estará perforada por un número no limitado de agujeros de 9 a 13 mm de diámetro cada uno en toda la zona central. En una zona periférica máxima de 4 centímetros medidos desde el borde exterior de la pala, los agujeros podrán tener un mayor diámetro, largo o forma siempre y cuando no afecten a la esencia del juego.

El Juego

POSICION DE LOS JUGADORES

Cada pareja de jugadores se colocará en cada uno de los campos, ubicados a cada lado de la red. El jugador que ponga la pelota en juego es el que saca (servidor) y el que contesta el que resta (restador). El jugador que recibe puede colocarse en cualquier lugar de su campo, al igual que su compañero y el del servidor, quienes también pueden situarse en cualquier posición en sus respectivos campos.

Las parejas cambiarán de lado cuando la suma de los juegos de cada set sea número impar. Si se comete un error y no se produce el cambio de lado, los jugadores corregirán dicha situación tan pronto como sea descubierto el error, siguiendo el orden correcto.

El tiempo máximo de descanso en los cambios de lado será de 90 segundos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

EL SAQUE O SERVICIO

El saque debe efectuarse de la siguiente manera:

- El que lo ejecute (el servidor) deberá estar en el momento de inicio del servicio con ambos pies detrás de la línea de saque, entre la línea central de saque y la pared lateral. Lanzará la pelota por encima de la red hacia el recuadro situado en el otro campo, en línea diagonal, haciendo que bote en dicho recuadro o sobre una de las líneas que lo delimitan, y en primer lugar al rival que esté situado a su izquierda. El servidor botará la pelota en el suelo detrás de la línea de saque y entre la línea central y la pared lateral.
- El servidor queda obligado a no tocar con los pies la línea de saque ni a invadir la zona que estaría delimitada por la continuación de la línea central, ya que el saque es cruzado.
- En el momento del saque, el jugador deberá golpear la pelota a la altura o por debajo de su cintura, considerando aquella en el momento del golpeo, y tener al menos un pie en contacto con el suelo.
- Al sacar, el jugador no podrá andar, correr o saltar. Se estimará que el jugador no ha cambiado de posición aunque realice pequeños movimientos con los pies que no afecte a la posición adoptada inicialmente.
- En el momento de impactar la pelota o en su intento fallido con intención de golpearla, el saque se considerará efectuado.

PUNTUACION

Cuando una pareja gana su primer punto se contará 15. Al ganar su segundo punto se contarán 30. Al ganar su tercer punto se contarán 40 y con el cuarto punto ganado se cantará juego, excepto si ambas parejas han ganado tres puntos, con lo que la puntuación recibe el nombre de "iguales". El tanto siguiente se denomina "ventaja" en favor del ganador y si el mismo vuelve a ganarlo se adjudica el juego.

En caso de perderlo, se volvería a "iguales". Y así sucesivamente hasta que uno de los participantes haya ganado dos puntos consecutivos. La pareja que primero gane 6 juegos, siempre con un mínimo de 2 de ventaja, se anotará el set. En caso de empate a 5 juegos se deberán jugar dos más, hasta ganar por 7-5, pero si se produce empate a 6 juegos, ganará aquel que consiga dos de diferencia o, en caso de haberse establecido previamente, se aplicará el "tiebreak" o desempate .

Los partidos podrán ser al mejor de 3 o 5 sets. En los partidos al mejor de 5 sets existe la posibilidad de un descanso adicional de 10 minutos, después del tercero, siempre que lo solicite al menos una de las parejas.

REGLA 14. MUERTE SÚBITA O "TIE-BREAK"

Cuando previamente se haya establecido, en caso de empate a 6 juegos se jugará una muerte súbita o "tie-break". El "tie-break" lo ganará el primero que llegue a 7 puntos, siempre y cuando lo haga con 2 de ventaja. En el "tie-break" comenzará a sacar el jugador al que le corresponda en el caso de no haber habido "tie-break" y lo hará desde el lado derecho de su pista, sacando una sola vez. A



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

continuación sacará el contrario 2 veces, empezando a hacerlo desde el lado izquierdo, y así sucesivamente.

Los jugadores cambiarán de campo cada 6 tantos., teniendo 25 segundos para ello.

El vencedor de la muerte súbita o "tie-break" se anotará el set por 7-6.

PELOTA EN JUEGO

La pelota será golpeada alternativamente por uno u otro jugador de cada pareja. La pelota está en juego desde el momento en que se efectúe el servicio (a no ser que haya sido falta o "let"), y permanece en juego hasta que el tanto quede decidido. Esto ocurrirá cuando la pelota toque directamente las paredes del campo contrario, o la malla metálica, o bote dos veces en el suelo, o bien, cuando impulsada por un jugador bote correctamente en el campo contrario y se salga de los límites superiores (perímetro exterior) de la pista (fondo y lateral).

Si la pelota sale por el fondo el tanto habrá terminado en el momento en que la pelota sobrepase el límite superior o impacte en las redes suplementarias a la malla metálica que se colocan en algunas pistas". También terminará el tanto en el momento en que la pelota impacte en las redes suplementarias a la malla metálica que se encuentran en los laterales de la pista."

4. GOLPES DE PADEL

A continuación se cita una relación de golpes de Pádel, que son los que caracterizan a este deporte:

- El saque o servicio
- El golpe de derecha
- El golpe de revés
- La Volea de Derecha
- La Volea de Revés
- El Remate
- La Bandeja
- Dobles paredes de fondo
- Dobles paredes laterales



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

- Contrapared

5. ALGUNAS PROPUESTAS DE JUEGOS

A continuación proponemos algunos juegos que se pueden plantear a nuestros alumnos:

Nombre del juego	“ Frontón sumando ”
Golpes trabajados	Saque
Descripción	<p>Se hace una fila de alumnos cada uno con su raqueta. Se sitúan frente a la pared. En la pared dibujamos una diana donde aparecen 1, 2, 3, 4 y 5 puntos. El primero de la fila ejecuta un saque desde una línea determinada a 4 metros de la pared. Seguidamente golpea la bola el siguiente, así hasta que todos ejecuten el golpe. Una vez terminado “se suman” los puntos conseguidos por todos. La siguiente saca el siguiente e intentaremos entre todos conseguir superar los puntos conseguidos anteriormente. Así hasta que todos hayan ejecutado el primer saque.</p>
Materiales	1 pelota ,cada uno su raqueta y tiza
Variantes	Variar la posición en el campo, más cerca o mas lejos de la pared.



Observaciones	<p>Le recordaremos al alumno la forma correcta de realizar el saque.</p> <p>El alumno se colocará de lado, con los pies alineados, izquierdo adelante y derecho atrás (al contrario en el caso de los zurdos) y piernas ligeramente flexionadas. Llevará la pala hacia atrás, paralela al suelo, con los cantos semiabiertos y golpeará la pelota delante del cuerpo igual que si fuera una derecha.</p>
----------------------	--

Nombre del juego	“Pasa por el aro”
Golpes trabajados	Pared de fondo de revés
Descripción	<p>Grupos de 3:</p> <p>Uno lanza la pelota al fondo para que bote en la pared de fondo.</p> <p>El compañero la devuelve con golpe de revés.</p> <p>La pelota debe pasar por un aro que esta sujeto por un compañero que lo tiene cogido con sus manos en alto.</p> <p>Cada 5 saques, cambio de rol:</p> <p>Saque</p> <p>Golpeo de revés de pared de fondo</p> <p>Sujeto aro con manos en alto</p>
Materiales	Pelotas y aros.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

Variantes	<p>Lo mismo contando el número de veces que entra por el aro.</p> <p>Variando la altura del aro.</p>
Observaciones	<p>Al alumno le tiene que quedar claro la colocación de su cuerpo en este tipo de golpe, antes, durante y después del golpeo y como debe coger la pala para que salga con efecto globo y además con precisión (ya que debe entrar por un aro)</p>

Nombre del juego	Jugamos a la Indiaka con palas
Descripción	<p>Se hacen 2 equipos.</p> <p>Colocamos una red a la altura del mas bajito de todos los jugadores con su brazo estirado arriba.</p> <p>Delimitamos los campos con conos.</p> <p>Jugamos a la indiaka con palas con las regla del voley</p>
Materiales	Cada uno con su pala, red de goma, indiaka, conos
Variantes	Igual pero sin raquetas
Observaciones	Para trabajar lanzamientos y recepciones, trayectorias y juego en equipo.

Nombre del juego	Bandeja y juego
-------------------------	-----------------



Golpes trabajados	Bandeja
Nivel y alumnos	INICIACION AL PADEL
Descripción	<p>Los alumnos se dividen en 2 y cada uno se coloca en un campo.</p> <p>Los de una fila se dedican a colocarle la bola al compañero para que la devuelva en bandeja y una vez ejecutada la bandeja se sigue el juego hasta ver quien gana el punto.</p> <p>Cuando ya lo han ejecutado todos cambio de roles y de pista.</p> <p>(unos colocan y los otros ejecutan la bandeja)</p>
Materiales	Palas y bolas
Variantes	Los mismo pero el juego lo jugamos por parejas.
Observaciones	<p>Le recordamos al alumno que debe marcar el gesto correcto para darle al golpe el efecto deseado.</p> <p>Peso en la pierna delantera.</p> <p>Pala a la altura de las rodillas.</p> <p>Hombros igualados y brazo libre abajo.</p>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 – OCTUBRE DE 2009

6. CONCLUSION

Los juegos de raqueta y pala son un contenido atractivo y de gran interés para los alumnos de Educación Secundaria.

Lógicamente para trabajar algunos de los golpes de Pádel necesitaríamos trabajarlos en pista reglamentaria de Pádel.

Cómo esto no es posible en las instalaciones de cualquier instituto en donde nos encontremos, lo que vamos a hacer es darle a conocer a nuestros alumnos todos los tipos de golpes que existen y hacer progresiones que se puedan ejecutar en la medida de lo posible en nuestras instalaciones.

Además proponemos una salida a alguna pista de pádel próxima al recinto del instituto, como actividad complementaria donde los alumnos puedan ver con más claridad el desarrollo de este deporte.

7. BIBLIOGRAFIA

Bucher, W. y Wick, G. (1995). *1000 ejercicios y juegos de deportes alternativos*. Barcelona: Hispano Europea.

González,C (2003) *Conocer el Deporte. Padel*, Ed Tutor

Moncaut,A (2003) *Fundamentos técnicos del pádel*, Madrid, Ed Gymnos

Federación Internacional de padel(2008),*Reglamento de juego*, Calgary, Canadá

Autoría

- Nombre y Apellidos: María José Sánchez Aguilar
- Centro, localidad, provincia: Granada
- E-mail: macanita32@hotmail.es