

Didáctica de una clase de pádel

Didactics for a class of padel

Gabriel Barbero Montesinos

Universidad Europea de Madrid

Resumen: El presente trabajo tiene como objetivo dar a conocer el desarrollo de una clase de pádel y los diferentes elementos técnicos que la componen y más concretamente analizar las acciones técnicas más utilizadas por un jugador de pádel. Mediante una secuenciación de enseñanza-aprendizaje de los diferentes golpes que se dan en la práctica de este deporte. Además distinguiremos unas consideraciones en el marco escolar respecto a sus aspectos metodológicos mediante unas premisas a tener en cuenta.

Palabras clave: Pádel, tipos de golpes, técnica, marco escolar, elementos técnicos.

Abstract: The following work has as aim(lens) announce the development of a class os padel this way as the different technical elements that compose it, and concretly, analyze the most thechnical actions(share) used by a player of padel. By means of a sequence of teaching-learning of the different blows that are given in the practice of this sport. In addition, we will bear a few considerations in mind in the school frame with regard to it's methodological aspects by means of a few premises to bear in mind.

Key words: Padel, types of blows, technology (skill), school frame, technical elements.

1. Introducción.

En los últimos años el pádel ha experimentado un incremento más que notable. Hoy día ya es una realidad extendida en sus diferentes áreas de influencia, antes solo era exclusividad de los clubes más elitistas, en determinados entornos y con la exclusividad de una clase social alta.

Por suerte, se ha expandido y ha llegado a todas las familias siendo un deporte divertido, fácil de practicar y abierto a cualquier edad o sexo.

Cada vez es más notable la construcción de pistas de pádel en las infraestructuras deportivas de todas las ciudades, por lo que conlleva la creación de escuelas, demanda de clases y monitores, incluso las familias lo incluyen entre sus alternativas de ocio y recreación.

Además los niños lo eligen como deporte principal dentro de sus actividades extraescolares, apuntándose a escuelas municipales o escuela de club, lo que formará parte de su formación personal.

Por todo ello, y el continuo aumento en el número de participantes, parece indudable que el pádel amateur tiene el futuro más que garantizado.

2. Organización estructural de la sesión.

Para el inicio de una clase de pádel debemos de hacer siempre un calentamiento «entrada en calor», generalmente se debe disponer de al menos de 10 a 15 minutos. En dicha entrada en calor deberán trotar, mover las articulaciones y estirar los músculos para acondicionar y preparar el cuerpo para un rendimiento máximo en el entrenamiento y no provocar lesiones. Pasado el calentamiento «físico» podemos entrar a la pista para realizar unos juegos (edades inferiores) o bien un peloteo (edades adultas).

En esta parte es la que dedicaremos más tiempo dentro de una sesión, ya que es donde se enseñan todos los tipos de golpes y ejercicios para el desarrollo y práctica del pádel. En esta fase como veremos más adelante la dividiremos en función de los diferentes golpes, comenzando por los básicos (derecha y revés), hasta terminar con los golpes más específicos del pádel. En todos ellos seguiremos un orden lógico de enseñanza-aprendizaje, además de realizar unos ejercicios para adquirir esa técnica, junto con situaciones jugadas.

Para finalizar la sesión es siempre recomendable que se tome 10 minutos, para estirar las zonas más importantes del cuerpo, para estar más relajados, y no estar tan contracturados o con agujetas al día siguiente. Para ello podemos realizar unos juegos relajados o dinámicos según convenga (edades menores) o unos puntos o juegos en un partido (edades adultas). Y para finalizar la sesión siempre estiramientos.



3. Estructuración de la explicación técnica.

La técnica la podemos definir como el procedimiento que conduce de manera directa y económica a obtener el máximo rendimiento en un objetivo motor marcado por a táctica. Siempre teniendo en cuenta los factores físicos y biomecánicos, así como las características de cada jugador.

Existe una progresión en lo que respecta al aprendizaje de la técnica del pádel, la cual podemos dividir en dos niveles:

* **Nivel de iniciación:** técnica simple y estereotipada, base para posteriores aprendizajes.

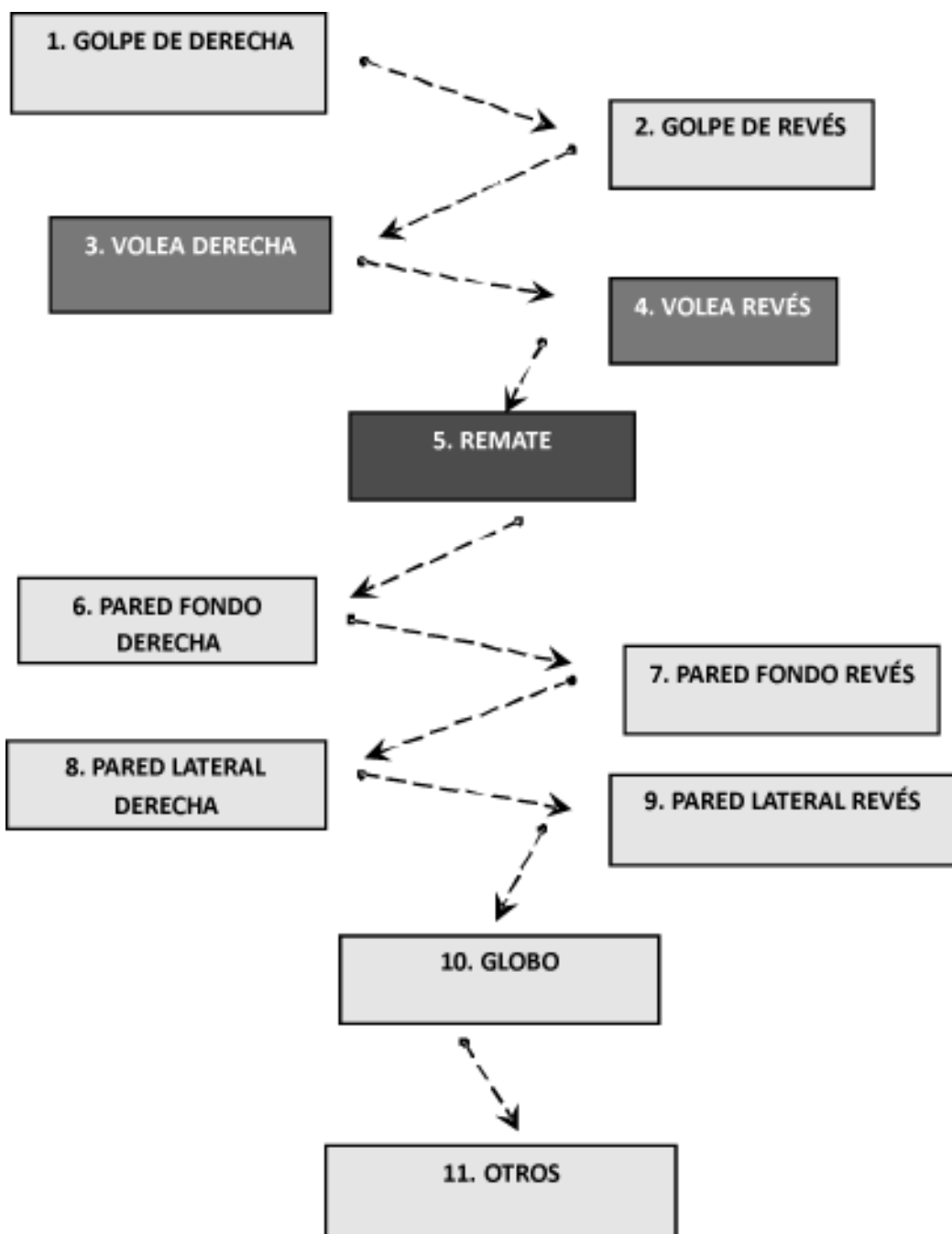
* **Nivel de perfeccionamiento o intermedio:** dotar de mayor dominio técnico a los alumnos/as desarrollando todo tipo de golpes sin olvidar sus características psicofísicas que le darán un estilo personal.

Para ellos existen unos fundamentos técnicos en los que se debe basar el entrenador o profesor para trabajar con sus alumnos/as. Todo

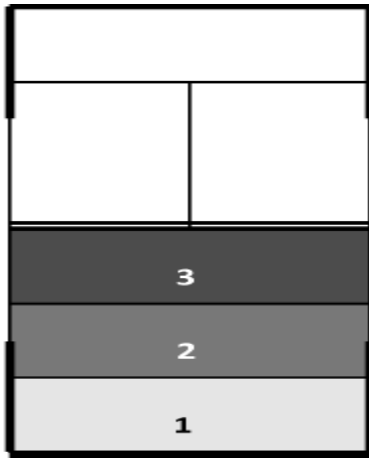
ello queda reflejado en el siguiente esquema que encontramos a continuación, el cual es una herramienta fundamental para el proceso de enseñanza-aprendizaje que se llevará a cabo en una clase de pádel.

Es importante tener en cuenta, que el orden de este esquema no debe ser alterado, puesto que en éste se describe la progresión paulatina del aprendizaje de cada uno de los gestos técnicos.

- 1.- Demostración y comentarios tácticos.
- 2.- Descomposición y explicación del golpe:
 - Empuñadura
 - Posición de espera
 - Preparación y acomodación
 - Punto de impacto
 - Terminación
- 3.- Ejercicios previos.
- 4.- Ejercicios prácticos.
- 5.- Situaciones jugadas.



* Los colores son relativos a los tipos de golpes.



4. Secuenciación de enseñanza-aprendizaje de los golpes.

En el esquema anterior hemos reseñado de 1 a 11 el orden en el que se deben ver los golpes, siempre y cuando empecemos de cero o en una clase de iniciación a este deporte. Este orden no se realiza así por azar, sino que algunos autores proponen esta secuenciación metodológica en la cual se han llevado a cabo estudios sobre el tema González-Carvajal (2006).

En los mismos se han llegado a las siguientes conclusiones:

* Realizar aprendizaje progresivo en sencillez- dificultad:

- **1º** Golpes «básicos» (*derecha y revés*): Son golpes naturales, son uno de los golpes más frecuentemente utilizados, el bote es uniforme y resta velocidad y fuerza a la bola.

- **2º** Golpes sin bote previo (*voleas y remate*): Golpeamos la bola directamente, lo cual, deducimos que viene con más velocidad y fuerza causando menos control sobre la bola. Así decimos que junto con la derecha y el revés, la volea es a su vez un golpe fundamental en el pádel. Junto con el remate, nos permite preparar la jugada para definir los puntos.

- **3º** Golpes de paredes de fondo: En este caso metemos la dificultad de un rebote. Éste es uniforme, ya que rebota siempre hacia delante. Su situación de golpeo tiene lugar cuando los jugadores situados en el fondo de la pista reciben la pelota con mucha profundidad (más allá de la línea de saque) y potencia que es necesario de dejar pasar la pelota para que revote contra la pared para después golpearla.

- **4º** Golpes de pared lateral: Estamos ante un caso parecido al anterior, aunque existen diferencias en cuanto al rebote que no es uniforme y despista más.

- **5º** Golpe táctico: En este caso nos referimos al globo, es un golpe de recurso, aunque esencial en la práctica del pádel. No tanto por su grado de definición, que es prácticamente nulo, sino por su importancia en el juego desde el fondo de la pista.

- **6º** Otros (contra pared, por debajo de las piernas): En la práctica del pádel, existen otros tipos de golpes que no se enseñan exclusivamente, sino que una vez adquiridos los golpes básicos (*derecha y revés*), se explican la utilización de estos ya que son golpes específicos del pádel, y sirven de recurso o de alternativa posibles para jugar la pelota y devolverla al campo contrario.

* Siempre enseñamos los golpes de derecha antes que los de revés, ya que es más «natural».

* El saque se realiza junto a la derecha o el revés.

4.1. Tipos de golpes y sus diferencias.

* **1º Fondo:** Se realizan en la zona 1. El golpe va de atrás adelante para que la bola suba y supere la red. Golpes defensivos: *Golpe de derecha y de revés, pared de fondo y paredes laterales y globo.*

* **2º Intermedio:** Se realizan en la zona 2. Son golpes de transición y su característica principal es la seguridad, es decir, no se pueden fallar: *Volea de derecha y de revés.*

* **3º Red:** Se realizan en zona 3. Golpe de arriba abajo, ya que estamos cerca de la red lo que necesitamos es que la bola baje lo antes posible al suelo. Golpes ofensivos: *Remate.*

5. Consideraciones al marco escolar.

La actividad lúdica es un aspecto fundamental para las personas que se disponen a iniciarse en una disciplina deportiva, ya que de no divertimos con la práctica raramente continuaremos con ella. Los juegos deben suponernos un medio para desarrollar nuestros objetivos, no un fin en sí mismo.

En este caso, los juegos vamos a utilizarlos exclusivamente en el calentamiento y en la vuelta a la calma, ya que esta modalidad deportiva precisa de un aprendizaje muy minucioso de la técnica de los golpes, y la mejor forma de llevarlo a cabo es con la realización de «carros de pelotas». Por ello, tenemos que mezclar de esta forma la diversión de los juegos con la seriedad de los «carros de pelotas».

En función de la edad y del nivel de los jugadores tendremos que optar por unos juegos u otros. Aun siendo los factores más importantes, no debemos perder de vista la causa por la que se introducen en el pádel.

En función de la intensidad y el dinamismo de los juegos, lo emplearemos para el calentamiento (muy dinámicos y motivantes) o para la vuelta a la calma (más relajados), sin perder de vista nuestro objetivo.

A continuación, expondremos las bases en las que apoyamos a la hora de elegir un juego:

EDAD	OBJETIVO	CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS
Niños/as	Diversión/ Motricidad	Motivantes Dinámicos Sencillos Grupales Generales
Jóvenes/ Adultos	Competición/ Perfeccionamiento	Motivantes Competitivos (puntos) Intensos Complejos Específicos
3ª Edad	Salud/ Relaciones sociales	Motivantes Suaves No bruscos Grupales Generales

6. Aspectos metodológicos.

ü **Nuestras clases tienen que tener estas tres premisas:**

1º. Que el alumno se divierta, para que asistan a las clases más por su interés que por obligación.

2º. Que el alumno se cansé durante la clase, ya que de lo contrario parece que no has hecho nada en clase, lo cual aburre.

3º. Que el alumno aprenda, porque si no aprende y al no ver la evolución se desmotivarán.

* **Relativo al monitor:**

1º. Mantener los grupos con no más de 4 alumnos, para poder tener una participación continua de los alumnos y no les de tiempo a pararse.

2º. El monitor debe tener un nivel que le permita realizar demostraciones de todos los golpes sin dificultades, ya que si tiene carencias los alumnos/as pierden la confianza en él.

3º. Programar con antelación las sesiones, no debemos improvisar.

4º. Debemos motivar, apoyar a cada uno dando un trato lo más individual posible, para que todos se sientan queridos e importante y no ignorados.

* **Relativo a la preparación general:**

1º. Verificar que todo está en orden antes de la llegada del alumno/as.

2º. Llegar a la pista antes que nadie.

3º. Examinar las instalaciones (red, luces, limpieza de la pista...).

* Relativo al material:

1º. Cantidad de pelotas ha de ser suficiente para no estar recogiendo muy a menudo (60-80 pelotas).

2º. Carro de pelotas cómodo y práctico.

3º. Tubos recoge-pelotas.

4º. Materiales auxiliares para señalar (conos, cuerda, setas, picas...).

5º. El monitor ha de disponer de todos los teléfonos para localizar a los alumnos/as.

6º. Disponer de palas extras por si hay alguien que se le olvida o rompe.

7º. Tener localizado lo más próximo posible un teléfono y un botiquín de primeros auxilios.

8º. Disponer, a ser posible de un lugar cubierto por si llueve realizar actividades alternativas (actividades de táctica, reglamento, videos,...).

* Sugerencias generales de enseñanza:

1º. Promover la asistencia completa y regular.

2º. Preferible de tener horarios fijos para las clases, sin restringir la agenda a otros horarios flexibles.

3º. Hablar lo necesario para que el alumno/a esté realizando y no escuchando.

4º. La colocación del carro de pelotas debe ser cercana y siempre en el lado de la mano «libre», para no tener que cruzar los brazos.

5º. Situarnos de forma que en nuestro campo visual entren todos nuestros alumnos/as.

6º. Colocarnos de manera que el sol, en el caso, nos venga de frente a nosotros y no a los alumnos/as, así como con el viento.

7º. Combinar técnica con práctica y competición.

8º. Realizar conocimiento de resultados positivos.

9º. Proteger los alumnos tímidos y débiles para que no se cohíban.

10º. Debemos participar, de vez en cuando, en la sesión para darles ánimo.

11º. Las situaciones jugadas con competición han de ser de pocos puntos, para que no se aburran.

12º. La gran mayoría de los ejercicios previos, el profesor se colocará en la red y lanzará con la mano. Para los ejercicios prácticos de red el monitor lanzará las bolas desde el fondo, mientras que en los prácticos de fondo el docente se situará en la red, y en ambos ejercicios se lanzará principalmente con la pala.

13º. No nos podemos olvidar nunca de las minorías (zurdos) a la hora de las demostraciones y de los ejercicios.

14º. Promover mucho las variantes, para no caer en el aburrimiento.

15º. Corregir una vez haya terminado el golpeo, nunca durante el mismo.

16º. No ser estricto con la hora de finalizar, los alumnos apreciarán ese tiempo extra que se le brinde.

Una vez explicados los aspectos más técnicos del pádel, a continuación vamos a diferenciar los diversos elementos que componen para su práctica.

Así, diremos que el pádel es un deporte todavía muy joven, pero con una muy buena proyección. Las normativas de los diferentes países en los que se practica y las federaciones han ido igualándose y, mediante diversos encuentros de los dirigentes de las respectivas federaciones en los diferentes campeonatos mundiales o internacionales, se ha llegado a un acuerdo para homologar los diferentes elementos y reglas que hacen que la práctica sea adecuada.

7. Elementos que componen la práctica del pádel.

Para la práctica del pádel se necesitan los siguientes elementos técnicos

7.1 La pelota.

La pelota es similar a la de tenis, exceptuando la presión ya que la de pádel tiene una atmósfera menos, por tanto, la evolución ha sido mínima.

7.2 La pala.

Por su parte las palas si que han sufrido una evolución más notable.

En un principio el material utilizado era la madera. Posteriormente se le sumó el hierro y hoy día se emplean diferentes materiales que persiguen unas características muy concretas, con los que crear modelos de palas muy específicos y con las que se puedan abarcar múltiples combinaciones según las características personales y de juego de cada individuo.

Entre los materiales más usados encontramos algunos como:

E.V.A.: Goma utilizada para el corazón de la pala. Las características varían en función de la densidad y de la flexibilidad, y no tanto del grosor.

Fibra de vidrio: Es el elemento más utilizado por los fabricantes. Lo encontraremos tanto en el marco como en las caras de la pala.

Carbono: material muy caro pero muy resistente. Se encuentran en las caras y en el marco.

Titanio

Grafito

Kevlar

Las palas oscilen entre los 350 y 390 gramos; enfocando cada peso al tipo de jugador/a así como a su constitución física y fuerza muscular.

7.2.1 Proceso de fabricación de las palas.

1º. Dar forma a la EVA y a las fibras tanto en las caras como en el marco.

2º. Soldar la EVA, las caras y el marco utilizando resina de EPOXI.

3º. Introducir en el horno para que todo se solidifique en una pieza.

4º. Pulir las impurezas y aristas existentes en la pala.

5º. Dan una pintura base.

6º. Decoran con la serigrafía y tampografía.

7.3 La pista.

La pista se compone de: suelo, muros, valla y red. De todos ellos sólo haremos mención de los diferentes tipos de suelos y muros existentes actualmente por los clubes a nivel mundial.

* **Suelos:** Los podemos encontrar de cemento, de granito y de moqueta o césped. El césped es el más utilizado y tiene dos tipos: monofilamento y fibrilado.

- Monofilamento: Es más lento pero más duradero (jugando 12 h diarias duraría de 8-10 años).

- Fibrilado: Por su parte el fibrilado es más barato y más rápido, pero menos duradero (jugando 12 h diarias duraría 2-3 años).

* **Muros:** Los encontraremos de hormigón (más poroso — agarra más), y de cristal (más estético y espectacular).

* **Vallas:** Para las pistas de muro de hormigón es del mismo material que el de las pistas de tenis, aunque existe otro tipo de material más rígido utilizado generalmente para las pistas de cristal.

* **Red:** Es de idénticas dimensiones que la de una red de tenis, pero de reducidas dimensiones, con la única desigualdad de que no existe un tensor en el centro de la red.

7.3.1 Mantenimiento de las pistas.

- Quitar las malas hierbas que salgan con la humedad.

- Evitar que se obstruyan los sistemas de drenajes.

- Repasar las juntas.

- Peinar y cepillar la pista (césped artificial).

- Reponer arena (césped artificial).

8. Referencias bibliográficas.

Espina, M. (1997). *Manual Práctico de Pádel*. Madrid: Ed. Gymnos

González-Carvajal, C. (2006). *Escuela de Pádel: Del Aprendizaje a la Competición Amateur*. Madrid: Ediciones Tutor

Federación Española de Pádel (2000). *Apuntes del Curso de Monitor Nacional de Pádel*. Madrid: Federación Española de Pádel.