

INTRODUCCION AL TENIS CON PALETA DE MADERA

Por: Manfred Hagl

INTRODUCCION

Debido al incremento constante del tiempo libre condicionado por el desarrollo de nuestra sociedad industrial moderna y del consecuente cambio en el comportamiento durante el tiempo libre, los deportes que se pueden denominar relevantes para el tiempo libre adquieren cada vez mayor importancia.

Este artículo está dirigido hacia la práctica de deportes de raqueta, de los cuales el tenis, "ping-pong" y badmington son los más conocidos, entrando actualmente con fuerza a Colombia el "squash", racketball" y "padle tenis".

Es labor del colegio iniciar a los alumnos temprano, en los deportes técnicamente complicados, con el fin de sentar las bases en las edades más favorables —entre los 6 y 12 años— que faciliten la actividad placentera de alguno de estos deportes, para el resto de su vida.

La práctica ha demostrado que la paleta de madera es el instrumento de enseñanza más útil para el pronto aprendizaje de los deportes con raqueta, no solamente para los alumnos jóvenes sino también para personas adultas.

Las ventajas de la paleta de madera son debido a que, los mismos alumnos las pueden fabricar, no se necesitan canchas especiales, sirve el patio del colegio, una pared, en fin cualquier superficie dura.

Para jugar con la paleta de madera, la bola más adecuada es una, ya usada, de tenis, así como cualquier bola de material sintético o

de espuma que no tenga un rebote alto o rápido.

La mayoría de los niños principiantes fallan sicofísicamente al no saber empuñar correctamente la raqueta, ya sea la corriente o la fabricada especialmente para su edad. La pala de madera está fabricada con peso y dimensiones de acuerdo a la altura del jugador, lo que permite desde un principio una mejor técnica, que posteriormente le será muy útil para el juego de muñeca y colocación de la bola en el sitio deseado. El escaso peso y fácil manejo de dicha paleta facilita en el niño un mejor dominio de sus golpes.

I. CONCEPCION METODOLOGICA

El autor ha experimentado este método con alumnos de diferentes edades, en un colegio alemán de Colombia, con resultados exitosos. Además el método fue tema de estudio en un seminario deportivo realizado en Barranquilla, para profesores de Educación Física que trabajan en los colegios alemanes de Colombia.

Fundamento de la concepción metodológica es la decisión didáctica anticipada de posibilitar la práctica temprana y placentera de un deporte mediante una forma de enseñanza organizada con base en la espontaneidad y creatividad de los escolares. El profesor desempeña más el papel de auxiliar o de coordinador; está menos en el centro de los acontecimientos, tratando por el contrario de motivar y orientar una clase centrada más en el estudiante.

En este sentido se rechazan los ejercicios rígidos y se limita la transmisión de destrezas de movimiento al mínimo necesario.

Se recomienda un concepto conforme con el juego, que permita un crecimiento de los ni-

ños junto con el desarrollo complejo del juego en asocio con ejercicios de juego y juegos adecuados.

GRAFICO 1



El modelo anterior puede considerarse como plan de enseñanza para un tiempo de 3 a 4 meses. El profesor tiene que decidir donde son necesarias variaciones o insistencia en

puntos especiales teniendo en cuenta la situación de aprendizaje tanto en el aspecto técnico como en el táctico del juego.

II. ESPECIFICACIONES ESPECIALES

A. MATERIALES Y SU USO

1. **Raquetas.** La paleta está hecha de un tabla de madera de 15 a 18 mm de espesor. El mango debe tener cerca de 11 cms de largo. La superficie de golpe tiene 22 cm x 17 cm; el peso es cerca de 35 gr. (Véase el gráfico 2).

Sugerencia: los mismos alumnos pueden construir las paletas.

2. **Bolas.** Para el juego básico (paleta de madera) se recomiendan especialmente las bolas de espuma. Con estas bolas de aprendizaje, de color amarillo intenso, es posible jugar de una vez, ya que su velocidad de vuelo y su dinámica de rebote son reducibles. También pueden emplearse bolas de tenis usadas y ante todo suaves.

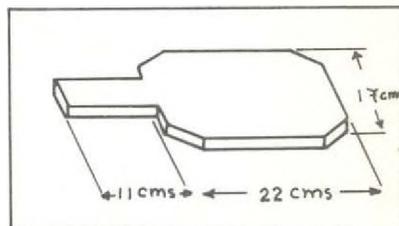


GRAFICO 2

3. **Campo de juego y medidas.** El campo de juego para paletas de madera, no tiene que ser normado. Un tamaño de 5 x 10 m ha demostrado ser el adecuado. De lo contrario se puede jugar en cualquier parte donde haya espacio libre. Las líneas se pueden marcar con arena o tiza o bandas adhesivas, etc.

Se juega sobre obstáculos variados, ubicados en el centro de la cancha, como por ej.: redes

de tenis o de badmington, a una altura de 80 cms aproximadamente. barras de equilibrio, varas de salto, vallas, etc.

Buenos servicios nos presta una cuerda que se haga visible con periódicos. Varas de madera colocadas en llantas viejas permiten una construcción rápida de campos de juego de tamaño variable. (Ver gráfico 3).

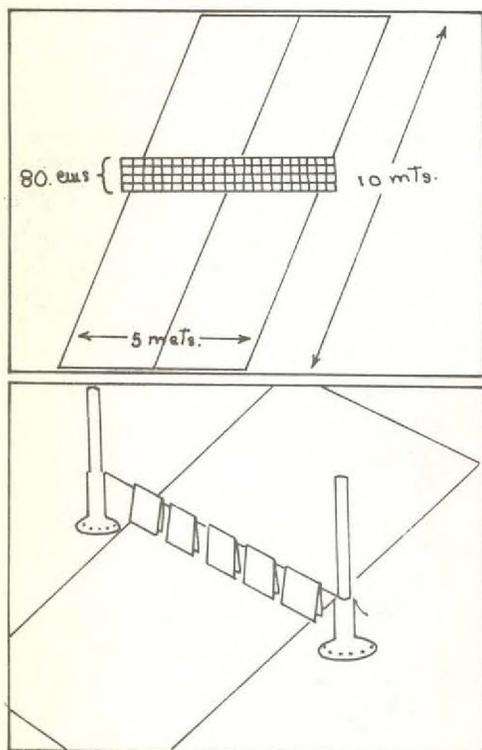


GRAFICO 3

B. ADAPTACION A LOS DIVERSOS BOTES DE LA PELOTA.

Al comienzo del curso en el juego con paleta de madera, los alumnos deberán adquirir experiencia con el movimiento en formas variadas con todas las bolas y con la paleta. A continuación se resume una colección de posibles actividades que los alumnos pueden cambiar, de acuerdo a sus necesidades.

1. Botar la pelota de tenis con la mano:

Con la mano derecha, izquierda, con ambas manos, etc.

Pelotear con las manos bolas de espuma, tenis, tenis de mesa u otras, estando quietos o en movimiento y de acuerdo con ritmos programados a lo largo de las líneas, sobre periódicos, en línea recta o en círculos, en forma individual o en grupos. (Gráfico 4).

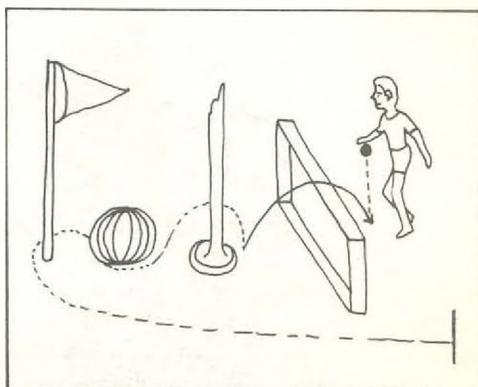


GRAFICO 4

Pelotear las bolas en campos pequeños, por encima de partes de cajón, por ejemplo: solo con el "drive" de la mano. (Gráfico 5).

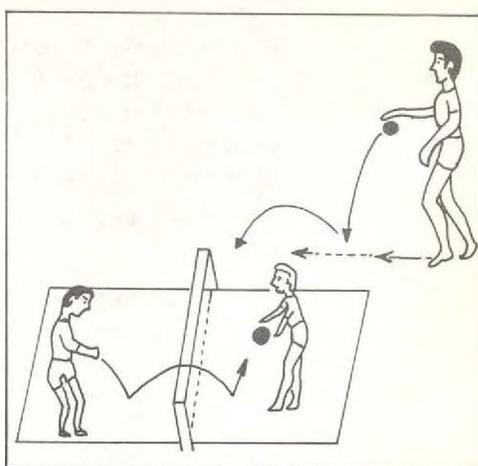


GRAFICO 5

Ejercicios en parejas: hacer botes hacia adelante con la bola de manera que después del primer bote, vaya a pasar a las manos del compañero, que estará a una distancia de 1.50 y 2 metros. (Ver Gráfico 6).

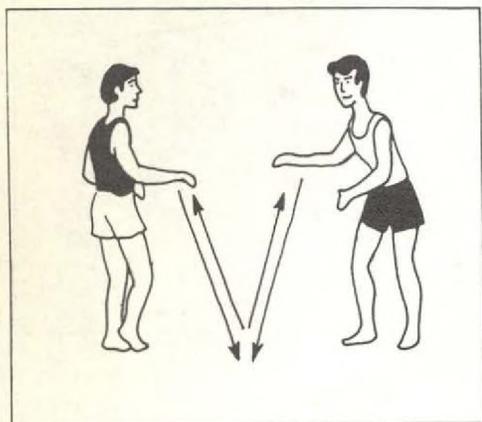


GRAFICO 6

Juego con aro: Cada pareja tiene una pelota y un aro de gimnasia. El aro está en el suelo, entre los jugadores. El jugador (A) intenta botar la pelota dentro del aro, de manera que el jugador (B) no pueda hacerla botar de nuevo dentro del aro. La pelota debe ser botada a la altura de la rodilla y lo más lejos posible. También puede jugarse con dos aros y cada jugador botar la pelota en el aro que prefiera. (Gráfico 7).

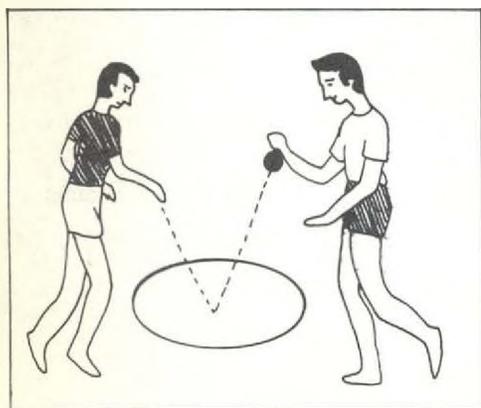


GRAFICO 7

2. Pelotear con la paleta: En todas las variantes, individual, dobles, y en lo posible en forma de competencia contra tiempo o postas (relevos).

Mantener la pelota en el aire con la paleta (con el "drive" o con el revés), intercambiando; individual o con un compañero. (Gráfico 8)



GRAFICO 8

Lanzar con la mano la bola a la paleta, golpearla de regreso y atraparla de nuevo.

Jugar a mantener en alto la pelota en campos pequeños (periódicos, campos de gimnasia, círculos, etc.). Gráfico 9.

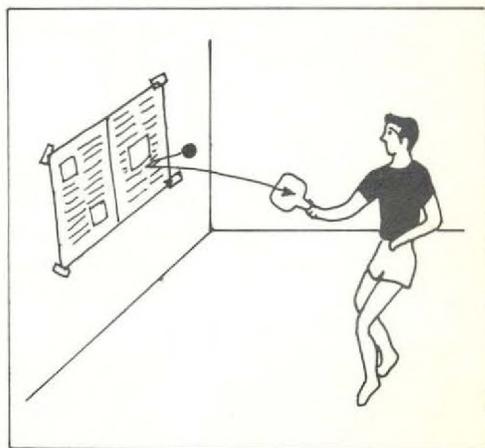


GRAFICO 9

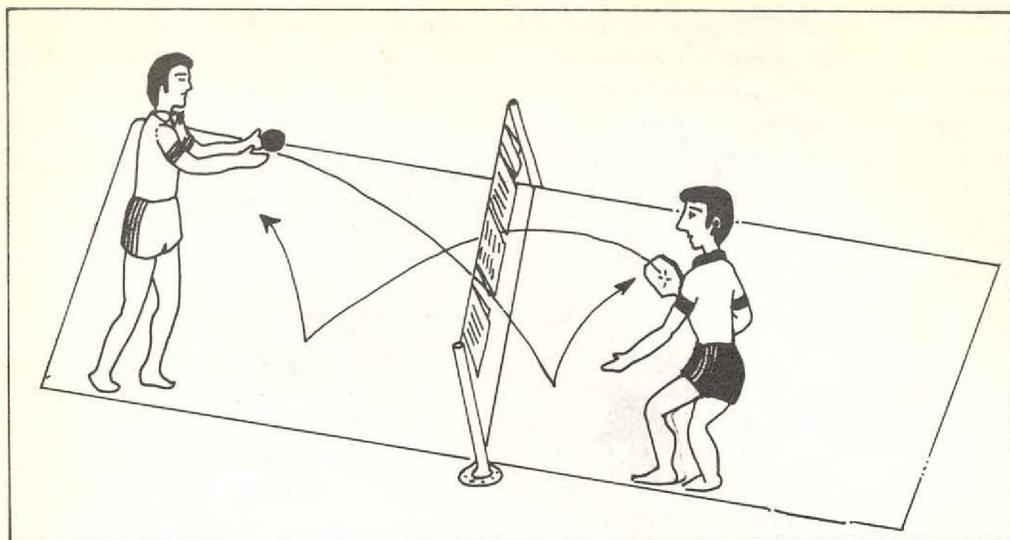


GRAFICO 10

Tratar de recibir con la raqueta suavemente una bola lanzada hacia arriba.

3. Juego de lanzador y paleta.

Idea del juego:

Un jugador con paleta juega contra un compañero sin paleta en un campo mínimo de 3 x 6 mts sobre un obstáculo de cerca de un metro de alto. El jugador con la paleta trata de golpear la bola con el "drive", de tal forma que el contrario no la pueda atrapar, luego de golpear una vez contra el suelo. En correspondencia, el jugador sin paleta lanza la bola de regreso de tal forma que el contrario no la pueda contestar con el "drive".

Reglas:

La pelota sólo puede lanzarse desde la posición en que fue atrapada. Sólo se puede usar el "drive". Se cuenta como en el tenis de mesa, cambio de servicio y de paleta cada cinco puntos.

Comentario:

El juego se simplifica y se logra de primera vez debido al lanzamiento y a la atrapada y a que el juego está limitado a los golpes de "drive". Se debe procurar cubrir el lugar ade-

cuadamente. El jugador con la paleta deberá adoptar su posición inicial en la esquina derecha posterior. Se trata ante todo de "pasar" al contrario y de evitar devoluciones o atrapadas utilizando una colocación exacta de la bola, corta o larga, a la derecha o a la izquierda y combinándola con pequeños trucos.

Variaciones:

Como variación se puede introducir por parte del profesor, o mejor acordar entre los alumnos, que el receptor sólo puede utilizar una mano, bajo ciertas condiciones, en un campo más grande. Es también recomendable permitir al lanzador un sólo tiro de abajo hacia arriba y prohibir golpes por encima de la cabeza.

- Jugar no solo con el "drive", sino también con el revés.
- Devolver la bola antes de tocar el suelo.
- Jugar dos contra dos en un campo más amplio.

4. Juego en campo mínimo:

Idea del juego:

Dos jugadores con paleta en un campo de 2

x 6 mts. tratan de colocar la bola sólo con el "drive" de tal forma que el compañero no la pueda devolver después de golpear una vez en el piso.

Comentario:

Debido a que sólo se juega con el "drive" es indispensable cubrir todo el campo mediante un trabajo de piernas y de carrera, es decir, se debe lograr oportunamente una posición para poder golpear de lado. Por otra parte se trata de colocar la bola de tal forma que el contrario no la alcance; o de colocarla al pie equivocado para que el golpe de devolución falle debido a una posición frontal inadecuada.

Variaciones:

- Pelotear la bola hacia el otro lado, es decir, la bola debe golpear primero en el piso en el propio campo antes de saltar al campo contrario. En este caso se recomienda reducir la altura de la malla y el tamaño del campo.
- Jugar dos contra dos, pero contestando como en el tenis de mesa: alternadamente y no quien tenga la posición más ventajosa.
- Se puede realizar el mismo juego en grupos pequeños, por ejemplo, 5 contra 5. En este caso se tiene que contestar uno a continuación del otro, manteniendo el orden.
- En el juego individual, se puede permitir según las circunstancias, golpes en el aire y servicios desde arriba.

5. Juego contra la pared:

Idea del juego:

Dos jugadores, en forma alternada, tratan de colocar la bola en un campo rectangular en la pared (1.5 x 2 m) golpeándola con el "drive" en forma tal que el otro jugador no pueda alcanzarla o colocarla en el rectángulo después de un golpe en el piso. (Gráfico 11).

Comentario:

En este juego semejante al "squash" se trata de pasar al contrario con bolas "duras" o

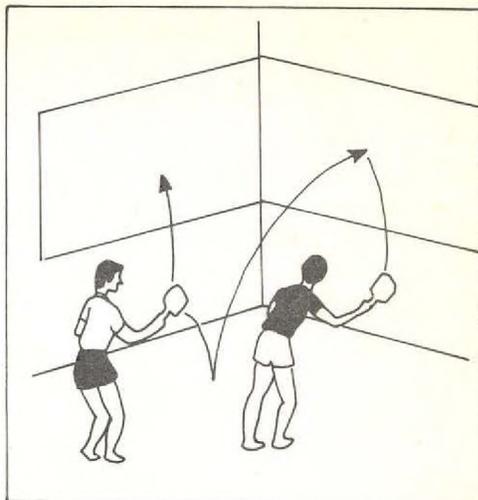


GRAFICO 11

"suaves" hacia la izquierda o la derecha a la vez de tomar posiciones ventajosas por medio de reacciones rápidas y de un buen manejo de ubicación. Regla inevitable: dejar campo después del golpe, está prohibido obstaculizar.

Variaciones:

- Al tiempo con la marcación en la pared se delimita un campo en el piso, por ejemplo, una línea de fondo a una distancia de 3m.
- Jugar con el "drive" y el revés, en ciertas condiciones, también sin que la bola toque el piso.
- Se cuenta como en el "squash": sólo quien tenga el servicio puede lograr puntos, es decir, en forma semejante al voleibol: hay que lograr primero el derecho al servicio, para poder hacer puntos.
- Jugar en una esquina del gimnasio.

C. EJERCICIOS Y FORMAS DE JUEGO

1. Golpes de "drive" y de revés.

En el marco conceptual de acorde con el juego de paletas de madera, el profesor debe introducir en el momento correcto formas de ejercicios y juego que en unión con juegos adecuados permitan el desarrollo del juego de paletas.

La siguiente selección de ejercicios ordenados según grados de dificultad y niveles de aprendizaje se debe entender como propuesta de la cual se puede hacer uso dado el caso.

- a. Golpear con el "drive" o respectivamente con el revés desde la posición de lado con ayuda de un compañero que deje caer la bola, con el brazo extendido lateralmente y a la altura del primer pie. (Gráfico 12).

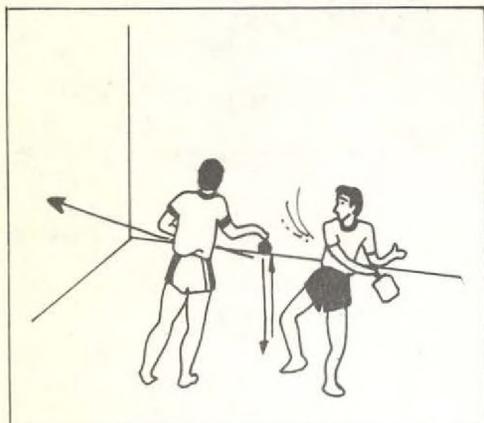


GRAFICO 12

- b. Golpear la bola con el "drive" desde la posición de lado dejándola caer con el brazo extendido al frente del primer pie y tratando de golpearla al lado y lo más adelante posible luego del rebote.
- c. "Servicio desde abajo": desde la posición de lado, lanzar la bola al lado y a lo alto para golpearla en el aire hacia puntos determinados.
- d. Golpear lanzamientos con el "drive" o con el revés. Para esto un compañero lanza la bola desde una distancia lo más adecuada posible hacia el lado izquierdo o derecho, el jugador se esfuerza en dosificar la devolución de la pelota para que el compañero la pueda atrapar. (Gráfico 13).
- e. Como en el ejercicio 4, un jugador lanza hacia la derecha o izquierda, la devolución ocurre cambiando de la posición de frente a la posición de lado.

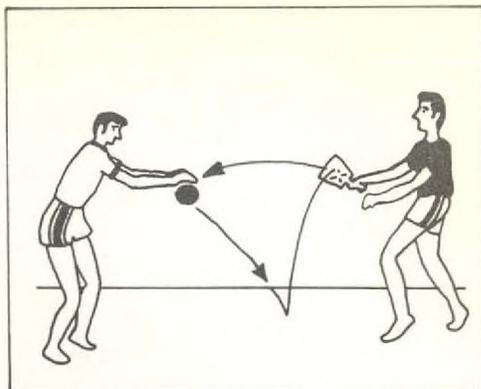


GRAFICO 13

- f. Jugar con el "drive" y el revés contra la pared. Se trata de golpear la bola en forma más dosificada hacia determinados lugares para lograr un alto número de repeticiones de revés y de "drive", cambiando. (Gráfico 14).
- g. Pasar la bola sobre una malla luego de dos golpes. Para ello se detiene primero la pelota con la paleta, se deja saltar de lado y se devuelve hacia el compañero al otro lado de la red.

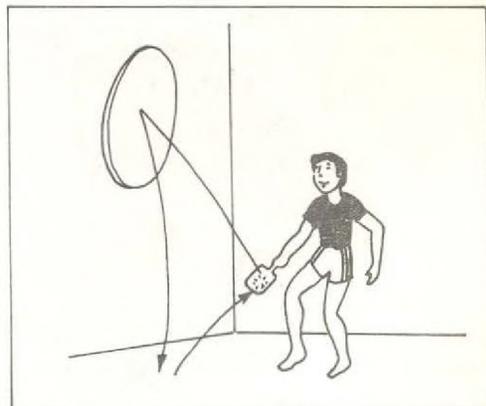


GRAFICO 14

- h. Ahora se juega sin doble golpe en la posición yuxtapuesta (uno frente a otro). Se cuenta el número de cambios de bola exitosos y se establecen "records" con el "drive - revés" y con el "revés - drive".

i. Se juega en competencia hacia determinados puntos y se cuentan los blancos. El que primero logra 21 puntos es el ganador.

j. Golpe de "drive" y de revés de acuerdo con un esquema de desarrollo, uno golpea siempre "longline" y el otro cruzado. (Gráfico 15 A y B).

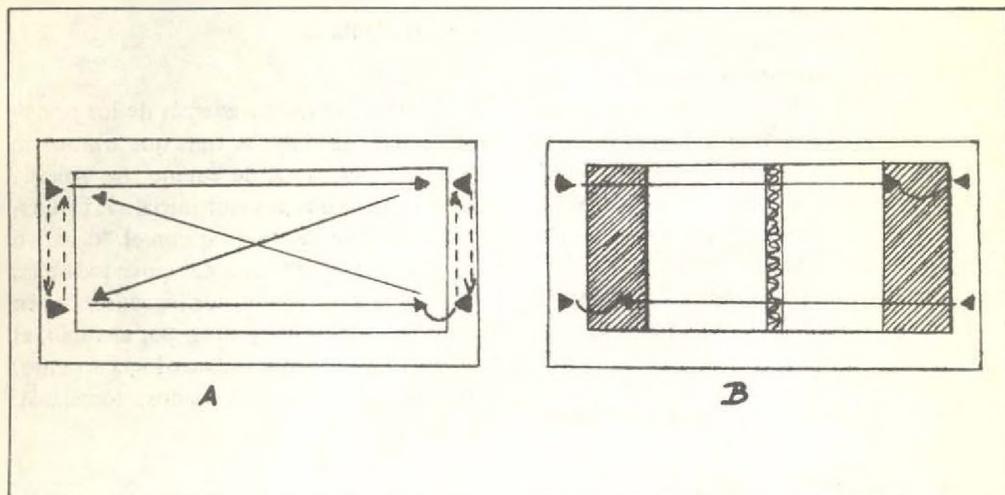


GRAFICO 15

2. Juego con paletas (Individual):

Idea del juego:

Dos jugadores en un campo de 5 x 10 m. tratan de golpear la bola por encima de una red de 80 cm de altura, de tal manera que el contrario no la pueda devolver en forma reglamentaria. (Gráfico 16).

Reglas principales:

Desde la posición de saque a la derecha o a la izquierda y atrás de la línea de fondo, la bola debe llegar a la mitad izquierda o derecha del campo contrario respectivamente. Después del rebote se devuelve la bola hacia cualquier parte del campo contrario incluyendo las lí-

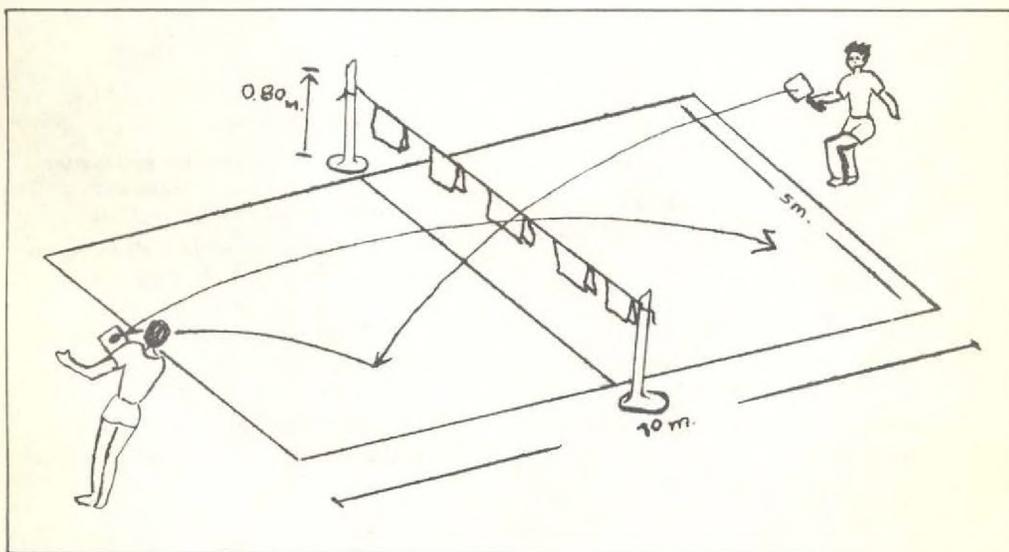


GRAFICO 16

neas. Se cuenta 1:0; 1:1; 2:1: hasta 15. Cambio de servicio cada dos puntos, otras reglas pueden ser acordadas entre los alumnos.

Comentario:

El juego con paletas se practica a este nivel con dos técnicas a saber: el golpe "drive" y el golpe de revés después del rebote de la bola, es decir, el servicio se efectúa como golpe "drive" desde abajo. Esencialmente se trata de colocar la bola de tal forma que el contrario no la alcance o que no la pueda volver a colocar en el campo de juego. Variando los golpes (a la izquierda, la derecha, corto, largo, rápido, lento, etc.), se lleva al contrario a perder el control sobre las bolas lanzadas.

Variaciones:

- Se puede golpear la pelota de primera en el aire.
- El servicio se puede permitir también como golpe desde arriba.
- Contar como en tenis: 15:0;15:15;30:15, etc.

3. Dobles en el juego con paletas:

Idea del juego:

Cuatro jugadores (dos a dos) en nuestro cam-

po de juego con paletas tratan de pasar la bola sobre la red, de tal manera que los jugadores contrarios no estén en posición de devolverla en forma reglamentaria. Reglas como en el juego individual. Contesta el que esté en posición más ventajosa.

Comentario:

En el juego de dobles además de los principios básicos tácticos, se trata que armonicen los dos compañeros de equipo. Se acuerda quien juega en qué posición inicial a la izquierda o a la derecha, es decir con el "drive" o con el revés. Se debe acordar quien recibe las bolas en el centro. Los dos jugadores deben actuar especialmente juntos, por ejemplo, el uno prepara la acción y el otro logra el punto; se puede ayudar con llamados: tómala, o, mía, etc.

Variaciones:

- Jugar con servicio por encima y con la red.
- Se sirve cambiando como en los dobles de tenis.

* * * *

BIBLIOGRAFIA

1. Tennis Lehrplan 1. HOLZBRETTSPIEL/KINDER-TENNIS. BLV Verlagsgesellschaft München, 1979.
2. Wolfgang Fensky. BETRIFFT SPORT 2/1979. Freizeit -und sportspiele - Speckbrettspiel.; Aachen. (2):

DATOS PERSONALES DEL AUTOR

- Licenciado en Educación Física y Literatura alemana, Universidad de Munich.
- Especializado en Gimnasia con Aparatos, Frankfurt/Main Turnschule.

- Especializado en Voleibol.
- Coordinador de los seminarios de deportes del Centro Pedagógico, Bogotá (Asociación de Colegios Alemanes en Colombia).
- Coordinador de deportes del Colegio Andino, Bogotá.

Dirección del Autor

Manfred Hagl
Colegio Andino
Apartado Aéreo 060009
Bogotá, Colombia.