FEAFYS

TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud *2018; 10(3)*

ISSN: 1989-6247

Recibido: 14-2-2018 Aceptado: 20-3-2018

INTRODUCCIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA ALTERNATIVOS

INTRODUCTION TO ALTERNATIVE RACQUET SPORTS

Autor:

Sánchez-Alcaraz, B.J[(1)] , Sánchez-Pay, A.[(2)], Courel-Ibáñez, J.[(3)]

Institución:

[(1)]Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. bjavier.sanchez@um.es

[(2)]Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. aspay@um.es

[(3)]Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia. Javier.courel.ibanez@gmail.com

Resumen:

Existe un incremento en la práctica de deportes de raqueta en los últimos años debido, entre otros aspectos, a la motivación por adquirir habilidades motrices y a las mejoras en la salud que conlleva. Estos deportes, además, presentan un carácter flexible que les permite llegar a todos los sectores de la población, ya que pueden ser adaptadas en función de las características de cada individuo. De este modo, se ha producido el desarrollo de nuevos juegos con nombres distintos y prácticas muy diferentes. En este trabajo, se exponen las características más importantes de los más novedosos: touchtennis®, swingbol®, 360ball®, crossminton y racquetball.

Palabras Clave:

Deportes de implementos, pala, equipamiento.

Abstract:

There is an increase in the practice of racquet sports in recent years, among other aspects, due to the motivation to acquire motor skills and the improvements in health that entails. These sports have a flexible nature that allows them to reach all sectors of the population, since they can be adapted according to the characteristics of each person. In this way, there has been develop new games with different names and practices. In this work, the most important characteristics of the new racquet sports are exposed: touchtennis®, swingbol®, 360ball®, crossminton speed and racquetball.

Key Words:

Sports implement, paddle, equipment.

ISSN: 1989-6247

1. INTRODUCCIÓN

Siguiendo a Aznar (2014) y Sánchez-Alcaraz y Aznar (2015), los juegos de raqueta y pala podrían definirse como "diferentes actividades lúdicas y/o deportivas que se sirven de un implemento, ya sea raqueta o pala, para golpear un móvil (pelota, volante, etc.) de forma individual o bien contra otro o más jugadores, con el objetivo de mantener el móvil en juego el máximo tiempo posible (fin cooperativo) o marcar el tanto al adversario (fin competitivo)". De acuerdo con los autores Devís y Peiró (1995), los deportes de raqueta o pala se encontrarían dentro del bloque de juegos deportivos de cancha dividida (o red), donde se ubican deportes de raqueta como tenis o bádminton; y de muro (o pared) donde se encuentran otros como squash o pádel.

Estos deportes presentan un carácter flexible que les permite llegar a todos los sectores de la población, ya que pueden ser adaptadas en función de las características de cada individuo, con independencia de su edad, condición física, género, nivel socio-económico y discapacidad física o individual (Herrero, Pradas de la Fuente, Rapún, Peñarrubia, y Castellar, 2018). De este modo, su constante evolución y revisión favorece el desarrollo de nuevos juegos con nombres distintos y prácticas muy diferentes, permitiendo su progresiva incorporación en la sociedad.

Además, se ha demostrado que la práctica de deportes de raqueta beneficiará la adquisición de habilidades motrices básicas en los niños, tales como lanzamientos, recepciones, botes, desplazamientos, saltos, giros, equilibrio, coordinación, etc., así como capacidades físicas como velocidad, flexibilidad, fuerza o resistencia (Reid, Quinn y Crespo, 2003; Sánchez-Alcaraz, 2013; 2015; United States Tennis Association, 2008),

Aunque en España, el Consejo Superior de Deportes reconoce 5 deportes de raqueta, en los últimos años, se están desarrollando varios deportes de que se están popularizando en diferentes países (Sánchez-Alcaraz, 2016). A continuación se exponen las características principales de los más importantes.

ISSN: 1989-6247

2. TOUCHTENNIS®:

2.1. Historia:

El touchtennis es un deporte que nació en Londres, en el año 2002, a través de Rashid Ahmad, utilizando una pista y raquetas de minitenis y pelotas de gomaespuma para enseñar a jugar al tenis a su hija. Actualmente el deporte se ha popularizado mucho, con más de 3000 jugadores registrados en la página, y un circuito de torneos formados por Grand Slams y Másters 1000 que otorgan puntos para un ranking mundial.

2.2. Reglas:

a) Instalaciones y materiales:

- Las dimensiones de la pista son 12x5 metros para individuales y 12x6 metros para dobles (Imagen 1).
- La altura mínima de la red es de 80 centímetros y la máxima de 91,5 cm.

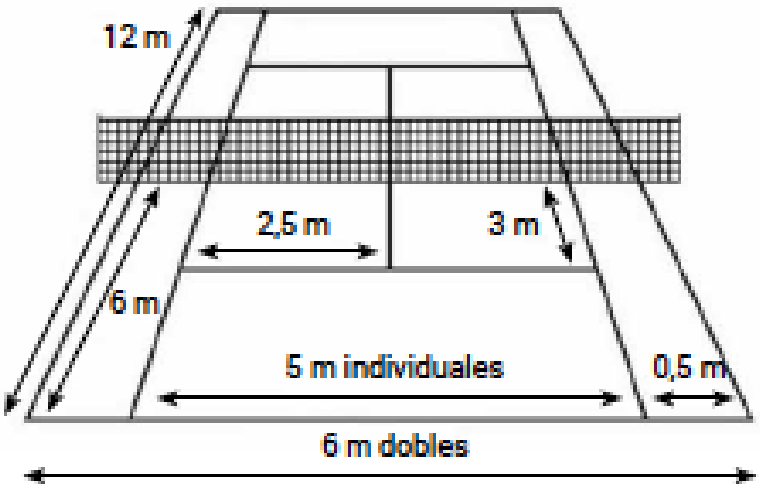

Imagen 1. Pista de Touchtennis®

- Se juega con raquetas de minitenis (Imagen 2), de una longitud que puede variar entre las 20,8” y las 21,5”.
- La pelota de juego mide 8cm de diámetro y es de gomaespuma (Imagen 3).

ISSN: 1989-6247

Imagen 2. Raqueta de Touchtennis®

Imagen 3. Pelota de Touchtennis®

b) Puntuación:

- Para ganar un partido hay que ganar tres sets. Los sets son de 4 juegos. Si se llega a 4-4 se juega un tie-break a 7 puntos. La puntuación de los juegos es la misma que en tenis o pádel, con la diferencia de que, en el empate 40-40 se disputa un punto decisivo (no hay ventajas).

2.3. Golpes:

Los golpes son muy similares a los del tenis (saque, derecha, revés, voleas, remates, etc.), con la diferencia de que la pista es mucho más reducida. De esta forma, lo que los jugadores deben tratar de golpear con más efecto liftado y controlando la potencia. El saque puede realizarse por encima de la cabeza, como el tenis, pero únicamente se dispone de una oportunidad para poner la pelota en juego.

3. SWINGBOL®:

3.1. Historia:

Esta modalidad lúdico-deportiva surge a principios del siglo XXI como una mezcla entre pádel, tenis y frontenis. Como otros muchos deportes de raqueta, está influenciado por corrientes europeas y americanas. Las primeras pistas se construyeron en Madrid, expandiéndose por el resto del país.

ISSN: 1989-6247

3.2. Reglas:

a) Instalaciones y materiales:

El tamaño de una pista estándar es de 45m2, 9m de largo y 5m de ancho. Consta de dos paredes directas (la pared frontal y la lateral izquierda) y de dos paredes de rebote (la lateral derecha y la pared trasera). La pista se divide por dos líneas blancas en tres partes iguales y una línea transversal que delimita los saques. Una línea blanca cierra el terreno de juego en todas las partes donde no estén las paredes directas y continua delimitando estas paredes directas. De las paredes laterales a la pared trasera hay 3 m. a cada parte, libres de pared. La línea blanca en la pared frontal por encima de la cual deben golpear las pelotas, está situada a una altura de 77 cm. (el borde más alto de la línea). Una valla metálica de protección de 1,35 m. de alto está colocada por encima de la pared frontal y baja por encima de la pared lateral izquierda 6m de descenso, hasta la esquina superior de dicha pared y por encima de la pared lateral derecha hasta la esquina superior de dicha pared aumentada con un poste en medio metro. En los laterales de cada pista, debe haber un espacio libre de un metro como mínimo, para poder jugar las pelotas que botando dentro de la pista salgan por los laterales abiertos.

Se juega con pelotas y palas de pádel.

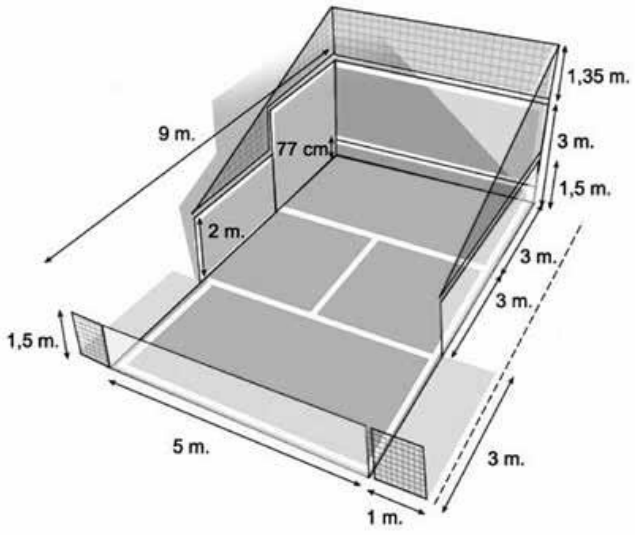

Imagen 4. Pista de Swingbol®

ISSN: 1989-6247

b) Puntuación:

El partido se juega al mejor de 3 ó 5 sets según modalidad. Cada sets se jugará a 11 puntos. Si se produce un empate a 10 puntos, se tendrá que ganar por dos puntos de diferencia. En caso de empate a 1 ó 2 sets, según modalidad, el set definitivo se jugará a 15 puntos.

c) El saque:

El jugador que saca, bota la pelota en el suelo y no puede golpearla por encima de su cintura. El saque se hace desde la parte derecha de los tres metros posteriores y la pelota tiene que entrar, después de golpear la pared frontal (por encima de la línea de red) en el cuadrado contrario de los tres metros intermedios, de forma que no toque la pared lateral, salvo que sea después del bote.

Se pueden hacer dos saques.

Cada saque se realizará desde la parte contraria de la que se hizo el anterior saque. El jugador que gana un punto sigue sacando y cede el saque al otro jugador cuando pierde el punto, el cual lo iniciará desde la parte derecha si la suma de los puntos jugados es par y si es impar a la izquierda.

d) Las paredes:

Se distinguen dos tipos de paredes:

- Paredes directas (la frontal y la lateral izquierda): La pelota siempre tiene que pegar en la pared frontal, pudiendo dar antes o después en la lateral izquierda.
- Paredes de rebote (la lateral derecha y la pared trasera): Para que el tanto sea válido, antes de pegar en estas paredes, la pelota tiene que botar en el suelo, pudiendo seguirse el tanto golpeando la pelota antes de que ésta llegue de nuevo al suelo.

ISSN: 1989-6247

3.3. Golpes:

Se combinan los golpes realizados en pádel y en frontenis, a excepción de que este deporte se realiza de forma individual, con lo que cada uno depende tan solo de sus propias acciones para contrarrestar los golpes del contrario.

4. 360BALL®:

4.1. Historia:

El 360ball® es una de las modalidades de deportes de raqueta más novedosas y originales que existen, siendo la única que se juega en un círculo. Nació en Sudáfrica, donde es un deporte nacional que se imparte en los colegios, ya que se han observado numerosos beneficios a nivel psicomotor, como mejoras en la visión periférica, en la comprensión lectora y en el rendimiento escolar.

En España se implantó en 2013, después de obtuviese el primer premio al “deporte más innovador y con mayor proyección de futuro” en la Feria del Deporte y Moda (ISPO) de Munich (Alemania).

4.2. Reglas:

a) Instalaciones y materiales:

La pista es de forma circular (sin red) de 9,2 metros de diámetro, y cerradas por paredes de cristal de policarbonato (versión pro-court), aunque puede practicarse también en cualquier espacio y superficie (asfalto, arena, césped, etc.) a través de su estructura hinchable de poliéster (versión portátil) con paredes de malla o red. En ambos casos cuenta con un disco central cóncavo de color negro (diámetro de 1,6m) rodeado por un aro liso en plano inclinado de color naranja (con un diámetro total de 2,5m) fabricados ambos en fibra de vidrio, donde debe rebotar la pelota tras ser golpeada por cada equipo (Imagen5).

ISSN: 1989-6247

Imagen 5. Pista de 360ball®

Se juega con una raqueta similar a la de squash, con una longitud máxima de 54cm y una anchura máxima de 23 cm. La pelota es de espuma dura (foam), similar en tamaño a una de pádel o tenis.

b) Puntuación:

Los partidos se disputan al mejor de 3 o 5 sets. Para ganar un set hay que ganar 21 puntos, con dos de diferencia.

c) Desarrollo del juego:

Cada equipo golpeará la pelota dos veces antes de enviarla al disco central, excepto en el saque (en el que no existe media), de manera que la pelota rebote sobre el disco, y no bote en el suelo ni salga por encima de las paredes. No obstante, la pelota podrá rebotar en cualquiera de las paredes y zonas delimitadas antes o después de golpear el disco. El objetivo del juego será que tras rebote de la pelota en la zona circular, los jugadores contrarios no puedan golpearla cayendo al suelo.

4.3. Golpes:

Se caracteriza por ser un juego de destreza, estratégico y muy rápido, existiendo perfiles de jugadores de ataque y de defensa. De esta forma pueden distinguirse dos tipos de golpeos: unos golpeos para colocar la pelota al compañero, normalmente realizado con una trayectoria del brazo-raqueta de

ISSN: 1989-6247

abajo hacia arriba, y con poca potencia para facilitar el posterior golpeo del compañero, y otra clase de golpeos cuyo objetivo es ganar el punto, que se realizan normalmente con una trayectoria del brazo-raqueta de arriba hacia abajo.

5. CROSSMINTON:

5.1. Historia:

El Crossminton (también conocido como speed bádminton o asociado a la marca Speedminton) es un deporte similar al bádminton, con algunas similitudes al tenis y squash, y que se practica con un volante diferente al del bádminton, que puede alcanzar hasta 300km/h. No posee red y se adapta a cualquier superficie: asfalto, playa, parques, etc. Este deporte fue creado y patentado en Alemania en el año 2001, extendiéndose posteriormente a países como Polonia, Eslovaquia, Eslovenia, Hungría, Suiza, Suecia, etc.

El primer Campeonato Mundial se celebró en Berlín en el año 2011, organizado por la Organización Internacional de Crossminton, y reunió a 383 participantes de 29 países diferentes. Esta organización cuenta con 20 miembros internacionales, y busca ser reconocida por el Comité Olímpico Internacional. En España, también se han disputado ya algunos campeonatos internacionales en Las Palmas de Gran Canaria, donde más se practica.

5.2. Reglas:

a) Instalaciones y materiales:

La pista esta formada por dos cuadrados de 5,5 metros de lado, separados entre sí por una “zona muerta” de 12,8 metros de longitud, donde no puede caer el volante (Imagen 6). La modalidad de dobles se juega en el mismo campo que individuales.

ISSN: 1989-6247

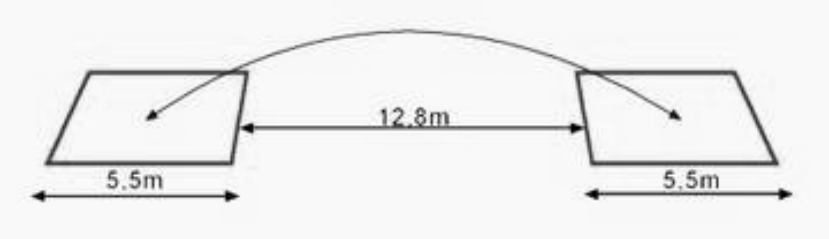

Imagen 6. Pista de Speed Badminton

El móvil de juego es un volante más rápido que el del bádminton convencional, llamado “Speeder”, que puede alcanzar velocidades de hasta 300km/h y recorrer hasta 30 metros de distancia. Su peso y diseño lo hace más estable ante el viento que cualquier otro volante. Posee una pequeña faldilla o pluma que opone una mínima resistencia al aire, por lo que consigue ese mayor alcance y una trayectoria muy precisa. Algunos de estos volantes están equipados con unas barras luminosas para poder practicar este deporte de noche.

La raqueta de crossminton es más corta que la de tenis, muy similar a la de squash. Con una longitud de 58 centímetros ofrece un control, precisión y manejabilidad óptimos ya que la zona central del mango amortigua la vibración casi por completo, evitando lesiones en el brazo.

b) Puntuación:

Los sets se disputan a 16 puntos, y los partidos al mejor de 3 sets. En caso de empate a 15 puntos, el set se prolonga hasta que uno de los jugadores consiga establecer una ventaja de 2 puntos sobre su contrincante.

c) Desarrollo del juego:

El juego comienza a través de un saque, y se golpea alternativamente el volante por cada jugador. El jugador debe realizar el saque desde el centro de su cuadro, golpeándolo a la altura de la cintura o por debajo de la misma. El objetivo es enviar el volante al cuadro contrario, en caso de que el volante no caiga dentro del cuadro, el jugador que lo ha golpeado pierde el punto. Cada jugador realiza tres puntos con su saque, antes de cambiar el turno.

ISSN: 1989-6247

5.3. Golpes:

Se utilizan golpes similares a los de bádminton, tenis o squash, realizados con una gran potencia, pero con destreza para tratar de enviar el volante dentro del cuadro contrario.

6. RACQUETBALL:

6.1. Historia:

El Racquetball, también conocido como raquetball o racketball es un deporte de raqueta creado por Joshep Sobek en 1950 en Estados Unidos, añadiendo una raqueta con cuerdas para el deporte de paddleball (también practicado en América), con el objetivo de incrementar la velocidad y el control. En 1969 se creó la Asociación Internacional de Racquetball. Se estima que este deporte es practicado por 5.6 millones de personas en todo el mundo.

6.2. Reglas:

a) Instalaciones y materiales:

La pista de racquetball está formada cuatro paredes más techo y suelo. Mide 12,19 metros de largo por 6,09 metros de ancho. La altura del techo es de 6,09 metros. Existen varias líneas de referencia en la pista: una línea corta a 6.1 metros del frontis, una línea de saque a 4,6 metros, 2 cuadros de saque en los laterales, delimitados por líneas trazadas a 0,5 metros y 2 líneas de recepción, marcadas en las paredes laterales a 1,5 metros de la línea corta.

ISSN: 1989-6247

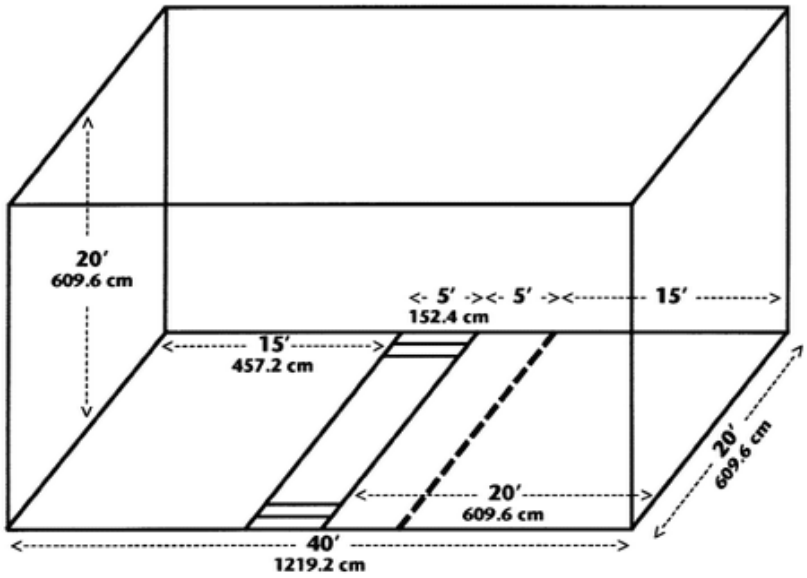

Imagen 7. Pista de racquetball

La pelota es hueca, de goma. Mide 5,7 centímetros de diámetro y pesa 42,5 gramos. Presenta un bote regular, por lo que no precisa que se caliente mediante golpeos antes de jugar, como la pelota de squash. Existen diferentes colores de pelota, dependiendo de si se juega al aire libre o en pista cubierta, aunque la más común es la pelota azul.

La raqueta tiene un mango corto. Su cabeza no debe medir más de 34,3 centímetros de largo y 22,9 centímetros de ancho. La empuñadura puede tener hasta 17,8 centímetros de largo y debe llevar en el extremo una cuerda para sujetarse a la muñeca e impedir que no se escape de la mano.

b) Puntuación:

El partido consta de dos juegos, de 15 puntos cada uno. En caso de empate a un juego, se disputa un juego de desempate a 11 puntos. Únicamente se logra un punto si se gana al servicio. Si se pierde el punto en situación de saque, el servicio pasa al jugador contrario.

c) Desarrollo del juego:

Para el inicio del juego, el sacador se coloca con ambos pies en el cuadro de saque y bota la bola una vez antes de golpearla. La acción es buena

ISSN: 1989-6247

si la pelota golpea en el frontis antes de rebotar y cae detrás de la línea de saque. Para devolver el servicio, el receptor debe golpear la pelota contra el frontis antes de que bote dos veces. En los partidos de dobles servirán los dos jugadores antes de que saquen los contrarios.

6.3. Golpes:

Este deporte, que combina acciones rápidas y enérgicas, ya que la pelota bota mucho y contribuye a mantenerla en juego, procurando puntos más largos que el squash. Por lo tanto, los golpes son muy similares a los de squash, entre los que destacan la derecha, el revés, los golpes con rebote (1, 2 y 3 paredes), dejada, bote pronto, globo, etc.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Aznar, R. (2014). *Los deportes de raqueta. Modalidades lúdico-deportivas con diferentes implementos*. Barcelona: INDE.

Devís, J. y Peiró, C. (1995). Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos. En D. Blázquez (Ed.), *La iniciación deportiva y el deporte escola*r. Barcelona: INDE.

Walker, D. (1999). Skills, Drills & Strategies for Racquetball. Arizona: Holcomb Hathaway.

CanariaSpeed. *Crossminton*. Recuperado el 10 de octubre de 2017, http://www.canariaspeed.es/crossminton/que-es-el-crossminton/

Touchtennis. Recuperado el 10 de octubre de 2017, de https://www.touchtennis.com/gb/

Heidenstam, D. (1978). *Enjoying racquet sports*. Londres: Paddington Press Ltd.

Herrero, R., Pradas de la Fuente, F., Rapún, M., Peñarrubia, C., y Castellar, C. (2018). Análisis de la situación de los deportes de raqueta y pala en

ISSN: 1989-6247

educación física en la etapa de educación secundaria en Murcia. *Revista Española de Educación Física y Deportes, 420,* 59-74.

Marrero, G., Eizméndez, R. y Núñez, J. (2007). *Racquetball. Programa de preparación del deportista*. Comisión Nacional de Racquetball.

Montpetit, R. (1987). Energy Requirements of Squash and Racquetball. *Physican and Sports Medicine, 15* (8), 106-109.

Reid, M.; Quinn, A. y Crespo, M. (2003). *Strength and conditioning for tennis. International Tennis Federation*. London.

Sánchez-Alcaraz, B.J. (2015). Mejora de la competencia motriz para los deportes de raqueta a través del video digital en las clases de educación física. *Etic@net, Revista Electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento, 15* (I), 76-88.

Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Principios para la enseñanza del minitenis en la escuela. *Trances, Revista de transmisión del conocimiento educativo y de la salud, 5* (2), 177-186.

Sánchez-Alcaraz, B.J. (2016). *Los deportes de raqueta y pala. Claves para su Enseñanza*. Madrid: Pila Teleña.

Sánchez-Alcaraz, B.J. y Aznar, R. (2015). Los juegos y deportes de pala y raqueta en la Educación Primaria. *Revista Pedagógica Adal, 18* (30), 15-20.

United States Tennis Association. (2008). *Coaching youth tennis/American Sport Education Program*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.