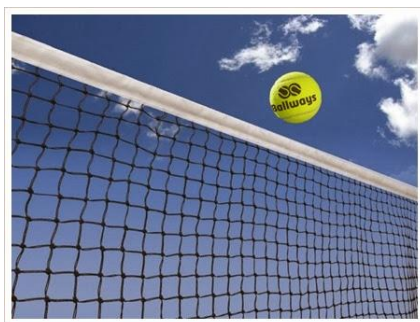




INTRODUCCION AL PÁDEL



INTRODUCCIÓN AL PÁDEL

NOCIONES GENERALES SOBRE NUESTRO DEPORTE

Dentro del conjunto de conocimientos necesarios para poder enseñar un deporte, están aquellos conceptos que lo definen como tal. Entre ellos, su historia y evolución, sus principales características, los materiales utilizados y las ventajas que puede aportar esta actividad a cada usuario en particular y a la sociedad en general.



¿Sabías que...?

El juego que más tarde daría origen al tenis actual se disputaba en monasterios y luego en las cortes, y hacia el año 1600 existían en Francia 1800 pistas. Luego de un periodo de estancamiento, a finales del siglo 19 se creó la Lawn Tennis Association en Inglaterra (con ese nombre debido a que se jugaba sobre césped - "Lawn" en inglés).

Y cualquier Monitor o Instructor deberá conocer perfectamente estos detalles, ya que todos ellos influirán directamente en la calidad de su trabajo.

BREVES REFERENCIAS HISTÓRICAS

Los deportes de raqueta, concretamente el tenis –más que centenario- y algunas variantes que ya tienen varias décadas, sirvieron como actividad de ocio en los viajes transatlánticos de la primera mitad del siglo pasado. Esta referencia particular tiene que ver con el pádel porque la ventaja de aquellos "juegos- deportes" era que se podían adaptar a lugares con



Pistas de Paddle Tennis

<http://www.lagunawoodsvillage.com/section.cfm?id=128>

dimensiones más reducidas que las habituales, sin que ello los hiciera menos divertidos.

Y la novedad pronto se transformó en variantes deportivas en sí.

Un ejemplo es el paddle tennis, una versión reducida del tenis y que ya cuenta con varias décadas de historia en los Estados Unidos de América.

También el Platform Tennis es un deporte con muchos años de historia en los EEUU, y con una aceptable cantidad de aficionados. Su nombre surge del hecho de que las pistas están ubicadas

sobre plataformas algo elevadas y calefaccionadas, para facilitar su uso ante las condiciones climáticas adversas, ya que su práctica preferencial

– geográficamente se concentra en el norte de aquel país.



Pista de Platform Tennis

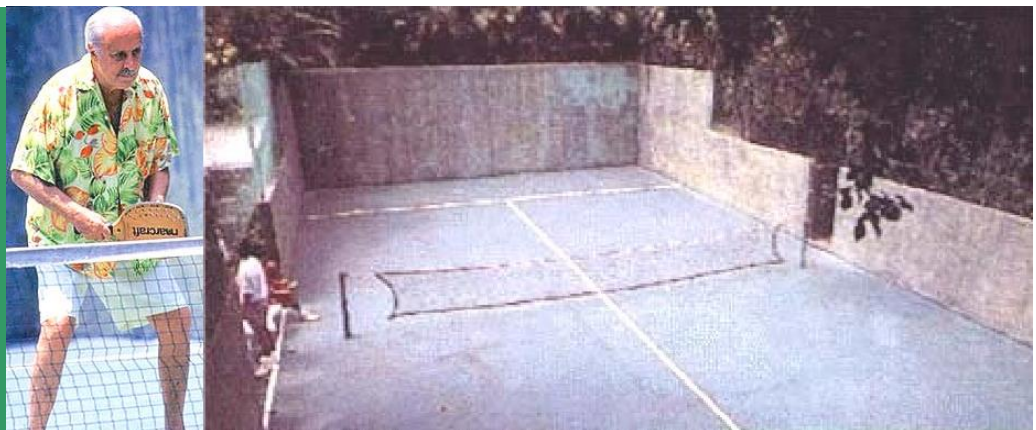
Fuente: <http://www.atlantatennisclub.com/atc/mainFrame.htm>

A principios de los 70, el mejicano Enrique Corcuera construyó en su casa veraniega de Acapulco la primera pista de pádel. Al no tener suficiente lugar para un frontón de pelota, –tal vez con el antecedente del tenis en los barcos-, dividió el área de la cual disponía con una red. Luego, y debido a la vegetación que rodeaba el lugar, levantó unas paredes

Enrique Corcuera

Y la primera pista de pádel, que construyó en su residencia de Acapulco, México

Fuente: archivos de la revista Paddle Magazine (Argentina)



para contenerla. Finalmente, optó por utilizar las mismas palas que en el Platform y una pelota de tenis.

Así, Marcraft fue una marca de palas muy vinculada a los inicios del pádel. Fabricadas en Nueva York para los deportes ya mencionados, fueron la referencia en los inicios del pádel, tanto en España como en Argentina.



Palas Marcraft utilizadas en las primeras épocas del pádel

Fuente:

<http://home.comcast.net/~paddleball/index.html>

La expansión del pádel y el turismo

El pádel siempre fue una actividad muy vinculada al turismo:

- Amigo de Corcuera, Alfonso de Hohenlohe tomó contacto con el pádel en Acapulco y se llevó “la idea” a Marbella.
- En Marbella lo conoció Menditeguy, un millonario argentino que, a su vez, lo llevó a su país, y construyó pistas en las residencias que tenía en sus campos, pero también en el lugar

donde veraneaba, Mar del Plata. Desde allí la expansión en la Argentina tardó pocos años.

- Paralelamente, muchos argentinos disfrutaban sus vacaciones en el Uruguay, y fue así que la conocida ciudad veraniega de Punta del Este no tardó en contar con mucha actividad padelística.
- Allí fue donde los brasileños tomaron su primer contacto con el deporte y lo adoptaron también, sobre todo en el estado de Rio Grande do Sul.
- Otro lugar importante en cuanto a la difusión de nuestro deporte fue Sotogrande, cuyo turismo internacional ayudó a que nuestro deporte fuera conocido en otros tantos países.

Hacia fines de los ochentas, Argentina y España eran los dos países en los que el deporte ya tenía una cierta base, aunque aún no se podía considerar al pádel

como una actividad bien difundida. No obstante, comenzaron a organizarse unos encuentros de “ida y vuelta” entre españoles y argentinos, conocidos como los torneos “Hispanoargentinos”, los cuales a la postre dieron origen al primer Campeonato del Mundo (Madrid y Sevilla, 1992).

Paralelamente, empezaron a surgir en ambos países los primeros torneos semi-profesionales.

Los Campeonatos del Mundo

Desde 1992, y cada dos años se disputan los Campeonatos del Mundo de Pádel, según el siguiente detalle:

1992 Madrid, Sevilla – España

1994 Mendoza – Argentina 1996

Madrid – España

1998 Mar del Plata – Argentina

2000 Toulouse – Francia

2002 México DF – México 2004

Buenos Aires – Argentina 2006

Murcia – España

2008 Calgary – Canadá 2010

Riviera Maya – México

2012 Está prevista su realización en los EEUU de América

SITUACIÓN ACTUAL

Actualmente el pádel está presente en un número importante de países. Entre ellos España, Argentina y Brasil son los que más aficionados reúnen. En particular, España es el país que lidera el crecimiento del pádel y el lugar en el que nuestro deporte se ha consolidado más sólidamente en la sociedad.

El Mundial del 2006 (Murcia, España) fue el que más países ha convocado: 15 (a Calgary´08 fueron 14 países).

Los Federación internacional de Pádel registra actualmente actividad en los siguientes países: España, Argentina, Brasil, Chile, México, Uruguay, Paraguay, EEUU, Canadá, Italia, Francia, Bélgica, Austria, Alemania, Reino Unido, Holanda, Suiza, Portugal. Además, han existido contactos desde otros lugares del mundo como Polonia, Australia, Marruecos, R. Checa, Dinamarca, Rumania, Noruega, Suecia, Irán, India.

VENTAJAS DEL PÁDEL

Nuestro deporte posee todas las ventajas generales inherentes a cualquier actividad física, pero además tiene algunas ventajas propias. En líneas generales, se puede asegurar que el pádel es una actividad que fácilmente puede satisfacer las necesidades – relacionadas con el ocio y la actividad física- de todos los segmentos que integran una sociedad.

Mencionamos algunas de ellas:

- 1) El pádel es un deporte de raqueta que, a diferencia de la mayoría de ellos, no requiere complejas habilidades técnicas para obtener una inmediata satisfacción al practicarlo. Y por la misma razón, permite una evolución técnica sin frustraciones para quienes comienzan a practicarlo, ya que desde el primer momento pueden divertirse al jugarlo, mientras van sumando nuevas habilidades.
- 2) Hace posible que deportistas con distintas capacidades –técnicas, tácticas, físicas-, e incluso con distintos niveles de juego –dentro de lo razonable-, puedan reunirse para jugar un partido.
- 3) No requiere grandes gastos para poder practicarlo.
- 4) Se juega en un espacio reducido, en comparación con la mayoría de los demás deportes. La construcción de una pista de pádel ocupa poco más de 200 metros

cuadrados, y es utilizada por 4 personas. Entonces, la relación es de 1 persona por cada 50 metros cuadrados. En otros deportes:

- Tenis (individuales) ~ 1 persona por cada 250 m²
- Tenis (dobles) ~ 1 persona por cada 125 m²
- Fútbol una persona por cada 200 m² (o más, según el campo)
- Fútbol Sala una persona por cada 40 m² a 100 m² (según el campo)
- Squash una persona por cada 31,2 m²

- 5) Además de reducido, el campo está claramente delimitado, lo que favorece algunos aspectos de su práctica (las pelotas siempre al alcance) y de su enseñanza (ámbito ideal para las actividades con niños).
- 6) Reúne características comunes a los principales deportes de raqueta, haciendo muy fácil su adaptación.
- 7) Promueve naturalmente la práctica en grupos, ya que se practica en parejas (no se ha desarrollado aún la modalidad individual).

Como consecuencia directa de estas particularidades, el pádel presenta condiciones ideales para relacionarlo con varios ámbitos de interés social.

El pádel como deporte social

El pádel promueve la formación de grupos de juego mucho más que otros deportes. Incluso es una actividad que toda una familia puede practicar, con beneficios a la medida de todos sus integrantes. Las estadísticas de utilización de pistas en clubes y ayuntamientos demuestran este hecho, como también el hecho de que muchas empresas promueven competiciones de pádel para sus empleados y familias.

También se da el hecho –muy importante- de que es el pádel el primer deporte adoptado masivamente por la mujer, y en particular por la mujer adulta.

El pádel como deporte salud

Como ningún otro, el pádel atrae practicantes que de lo contrario tendrían pocas posibilidades de realizar actividades físicas (que además resultarían gratificantes).

Gente sedentaria, personas que nunca habían hecho actividad física de manera rutinaria, adultos mayores, incluso ex deportistas de otras disciplinas, encuentran en el pádel una posibilidad ideal y duradera para satisfacer su rutina de actividad, que en muchos casos además es recomendada por sus médicos.

El pádel como deporte para todos

Luego de todo lo expuesto, es fácil concluir que el pádel es un deporte que sirve como actividad física básica. Y, por lo tanto, será útil para cualquier individuo, al que ayudará a través de la práctica de un determinado conjunto de movimientos mínimos, necesarios para hacer un peloteo o un partido.

Pero eso es tan cierto como que el pádel puede ser jugado con un grado creciente de complejidad técnica, física y táctica, hasta alcanzar niveles de alta competición, que nada tienen que envidiarle a los demás deportes.

Otro hecho destacable es que las principales teorías de la enseñanza del tenis para niños utilizan espacios y situaciones (como los rebotes) muy parecidos a los habituales del pádel.

CLASIFICACIÓN DEL PÁDEL DENTRO DE LOS DEPORTES

Dentro de las clasificaciones tradicionales de los deportes, podemos decir que el pádel es un híbrido entre los deportes de pared y los de red. Y comparte con ellos su objetivo principal: la consistencia del juego. Este concepto es el que se debe buscar para mejorar el nivel, y podría definirse como la posibilidad de mantener la mayor parte del tiempo el control sobre las habilidades básicas: dirección, altura y profundidad de los tiros, manejo de los efectos, etc.

En cuanto a la clasificación entre deportes cíclicos y acíclicos, el pádel entra dentro de este último grupo, ya que su práctica no se basa en la repetición

constante de movimientos idénticos, sino en situaciones de juego más bien variadas.

Relacionado con el punto anterior, el Pádel es un deporte que requiere “habilidades abiertos” o variadas, lo que implica una combinación de capacidades motrices potenciados a través de un conjunto de habilidades cognitivas (tácticas o estrategias).

CONCEPTO GENERAL DEL JUEGO

Los apartados anteriores reflejan las características principales del deporte e influyen definitivamente en su manera de jugarlo o, dicho más formalmente, en el concepto del juego. Y esto es algo que no puede desconocer alguien que – precisamente- se vaya a dedicar a enseñarlo. En este apartado veremos algunos puntos básicos que deberían entrar en la órbita de conocimientos de un Monitor.

Relacionaremos las principales características del deporte y, a partir de allí, expondremos cómo influyen en la manera de jugarlo. Esto nos ayudará mucho a la hora de establecer nuestros objetivos de enseñanza en nuestras planificaciones.

Espacios reducidos

Esta característica tiene las siguientes derivaciones técnicas, físicas y/o tácticas:

- Deben emplearse desplazamientos laterales (además, por supuesto, de los desplazamientos hacia delante).
- Es relativamente fácil llegar a todos los tiros del rival y, por lo tanto, relativamente difícil definir un punto. Se dice que en el pádel “no gana el que gana sino que pierde el que pierde”.
- Es importante dominar las alturas, velocidades y direcciones de los tiros (consistencia del juego)

Rebotes en las paredes

Esta característica tiene las siguientes derivaciones técnicas, físicas y/o tácticas:

- Deben emplearse giros y desplazamientos hacia atrás.
- Puede existir más de una opción de impacto para una misma trayectoria de la pelota.
- Los rebotes pueden complicar el cálculo de los ángulos de salida de la pelota pero también ralentizan el juego.
- Las dos razones anteriores disminuyen la agresividad del smash –en comparación con el tenis, por ejemplo-. Y justifican por lo tanto el uso del globo, que se usa continuamente en el pádel.
- La unión de las paredes aumenta la posibilidad de rebotes y complicaciones; es una razón para jugar cruzado.
- Los rebotes oblicuos, aunque no incluyan dos paredes, son más difíciles de resolver que los rebotes rectos. Por otra parte las trayectorias diagonales son más largas que las rectas. Más razones para jugar cruzado.

Juego de parejas

Esta característica tiene las siguientes derivaciones técnicas, físicas y/o tácticas:

- Existen dos lados de juego en los cuales predominan distintas características, virtudes y complicaciones particulares. No es lo mismo estar de derecha que de revés, y sobre todo cuando se incluyen rebotes en las paredes laterales. Los efectos, el ángulo, la profundidad y la potencia del smash no tienen la misma utilidad en ambos lados.
- El juego sobre el medio de la pareja –en la red o en el fondo- a menudo es un buen recurso táctico (resta ángulos y puede provocar dudas en los rivales).
- Debe existir una buena coordinación de la pareja en la red y en el fondo de la pista. Y ello no sólo en cuanto a los movimientos, sino por ejemplo en

cuanto el tipo de tiros a escoger, ya que una mala elección puede perjudicar la posición del compañero.

