



# Las Clases de Pádel

## **LAS CLASES DE PÁDEL**

Uno de los principales problemas que afronta un Monitor de Pádel, a diferencia de los de otros deportes, es la variadísima gama de posibilidades que puede encontrar en cuanto al tipo de alumnos con los cuales trabajará.

Como ya lo hemos visto, el pádel –como ningún otro deporte- convoca a aficionados de todo tipo: empezando por aquellos que habitualmente practican cualquier deporte, como también atrae a quienes nunca lo hacen. Personas sedentarias, de cualquier edad, con mayor o menor habilidad motriz. Todos quieren jugar al pádel. Y esto considerando sólo las características físicas. Si además tenemos en cuenta las distintas motivaciones de los padelistas (diversión, consejo médico, competición, motivo para sociabilizar), entonces podemos concluir que un Monitor de pádel deberá gestionar clases muy distintas en su día a día.

Y por ello vale la pena repasar las principales características de cada una de ellas, además de algunos consejos.

### **LA PRIMERA CLASE**

Este concepto es muy importante para un Monitor de pádel, y no se refiere necesariamente a la primera vez que el Monitor imparte la clase a el/los alumnos/as. Se refiere a la información previa que el Monitor debe tener sobre quienes participarán en su clase.

Lo ideal sería que, llegada la primera clase, el Monitor conociera las características de los deportistas con los que va a trabajar. De no ser así, esta primera clase debería servir para ello.

Si es una clase grupal: ¿tienen todos los alumnos similar nivel o la misma motivación para tomar la clase? ¿Han hecho deporte antes? ¿Algún deporte

similar, o algún deporte con pelota? ¿Tienen o han tenido alguna lesión? ¿Es la primera vez que juegan al pádel? Si ya juegan habitualmente, ¿cuál es su rutina semanal? ¿Sólo toman esta clase y nada más? ¿Tienen posibilidad de practicar alguna hora en la semana? ¿Por qué se han decidido a tomar una clase de pádel? ¿Hacer ejercicio, mejorar un golpe, mejorar en general, preparar una competición, ponerse a la altura del nivel del grupo de amigos, por recomendación médica, porque se acerca el verano, para coordinarse con la pareja de juego?

Durante este Curso veremos que uno de los pilares del trabajo como Monitor de Pádel es el de llevar una planificación del trabajo (en general y de cada sesión). Y el primer ingrediente de una planificación es la información previa. En nuestro caso, por dos motivos:

- Porque contando con esa información sabremos con quién trabajaremos
- Porque de esa información podremos obtener los objetivos de nuestro programa de trabajo, que no son otros que aquellos que nos ayude el propio alumno a definir (porque será él o ella quien los disfrute)



#### Nota para Monitores

Si vamos a conocer a nuestros alumnos en su primera clase - no hubo posibilidad de conocer algo de ellos antes-, un consejo muy útil es que usemos esa sesión para proponer distintos ejercicios de manera que podamos hacernos una idea lo más aproximada posible de las habilidades motrices (o de los golpes, si ya los domina), de nuestros alumnos. Podemos lograrlo incluso a través de juegos, mientras vamos también conociendo las motivaciones, a través de las preguntas mencionadas. Si comenzamos con una sesión específica, por ejemplo con la progresión de un golpe, no podremos obtener la información adecuada para esbozar una planificación general.

Otra posibilidad es la de implementar un cuestionario escrito –o un formulario en línea o por correo electrónico- en el área de pádel o club en el que trabajemos, para que nuestros futuros alumnos nos adelanten esta información y cualquier otra que sea importante, lo cual mejoraría nuestra imagen profesional.

## **GRUPALES E INDIVIDUALES**

Estadísticamente, el trabajo de los Monitores de pádel oscila entre clases de uno a cuatro alumnos por pista.

Además, en el trabajo con niños, donde la programación seguramente se basará en juegos para el desarrollo de habilidades básicas, competiciones sencillas y por grupos o actividades cooperativas, el Monitor podrá trabajar con grupos más numerosos e, incluso, en ámbitos más allá de la pista y con materiales adaptados.

También como excepción se puede mencionar que en algunas áreas de pádel, generalmente del ámbito público, se establece un modelo de clase en el que el Monitor debe trabajar con un grupo más numeroso que el habitual. Aunque esto responde más a una realidad presupuestaria u operativa (demanda alta y número de pistas bajo) que a una razón pedagógica.

Como norma general, decimos que cuanto más numeroso sea el grupo, mayor capacidad debe tener el Monitor. Aunque por supuesto hay excepciones. Esta afirmación se relaciona con los siguientes puntos:

- El manejo de un grupo de personas requiere habilidades especiales:
- La comunicación es más compleja. Existe un emisor y varios receptores (cuando se dan indicaciones) o varios emisores y un receptor (cuando existen demandas de parte de los alumnos). Y alternativamente puede haber comunicación entre alumnos, o del Monitor con un alumno en particular.
- La detección de errores se multiplica y las técnicas correctivas no siempre serán comunes.
- La organización de la clase es más exigente, por ejemplo en cuanto al manejo de los espacios y la seguridad. También el Monitor debe planificar su sesión para evitar que sus alumnos tengan pausas (inactividad) innecesarias, o que se rompa el ritmo de la clase.

No obstante, existen claras ventajas de parte de las clases grupales frente a las individuales:

- El pádel es un deporte de parejas y su práctica más real se llevará a cabo entre varios jugadores (alumnos).
- Las correcciones de un alumno servirán a otros, así como también las técnicas correctivas que se les recomienden.
- Si el grupo es participativo, la dinámica de las sesiones se potencia.
- Se pueden practicar ejercicios en los que el nivel de juego sea más real: la velocidad de la pelota, efectos, ritmo, etc. Sin olvidar que, por supuesto, un buen Monitor debería además poder simular con su juego el nivel de la clase.
- La relación de ocupación de pistas es mejor; más gente juega en menos tiempo y espacio. Con las consecuencias económicas que esto conlleva, por ejemplo en el precio de la clase y en los ingresos del Monitor.

En cuanto a las clases individuales, algunos aspectos a tener en cuenta son los siguientes:

- La carga física del trabajo del Monitor puede ser mayor.
- La planificación debe contemplar las pausas adecuadas para la recuperación del alumno, independientemente de su nivel, ya que se supone que las exigencias también se adecuarán a este nivel. Estas pausas bien pueden ser activas (práctica del saque, charlas tácticas, análisis de los resultados de los ejercicios, trabajos de empuñaduras, etc.), pero deben contemplarse.
- En este tipo de clases, la planificación está más expuesta a la reiteración. En las clases individuales, la frecuencia de práctica de las habilidades es mayor, y por lo tanto algunos Monitores advierten que rápidamente agotan sus recursos de enseñanza. El Monitor deberá renovar sus conocimientos y aumentar su oferta y mejorar su calidad formativa.

- Desde el punto de vista operativo, como destacábamos antes, una clase individual puede ser menos rentable que una grupal, pero también es cierto que para completar una jornada de clases se requerirán menos alumnos. Todo depende de la relación de costes entre las dos modalidades y, por supuesto, de las preferencias de los alumnos aunque, en ambos casos, el Monitor puede influir.

En principio, la opción entre los distintos tipos de clases depende de tres factores:

- 1) Las preferencias de los alumnos o su perfil (niños o adultos).
- 2) La orientación que el Monitor quiera dar a sus sesiones.
- 3) Factores operativos: la infraestructura de la que se disponga, la demanda, los precios, las directrices del Club o área de pádel en cuestión, los materiales de los que se disponga.

Queda fuera de este listado la capacidad propia del Monitor. Se supone que un buen Monitor debe estar capacitado para afrontar cualquier variante, más allá de que prefiera una u otra. Adicionalmente, en relación con este Curso, excluimos de este análisis la figura del Instructor, quien, como se expresa en el inicio de este Manual, podrá afrontar estas clases como asistente o bajo la supervisión de un Monitor o Entrenador.

### **PRINCIPIANTES E INTERMEDIOS**

La responsabilidad de los Monitores es muy importante, porque son quienes guían a los aficionados en sus primeros pasos dentro de nuestro deporte.

Como se sabe, y lo hemos expresado en este Manual, el pádel es una actividad que atrae a mucha gente cuyas experiencias motrices previas (a través de cualquier actividad física), o bien son escasas, o bien están poco relacionadas con el tipo de deporte que nos ocupa. Entonces, este tipo de clases (Principiantes) se deben orientar a:

- Enseñar y practicar los golpes básicos.

- Dar a conocer el concepto del juego y enseñar y practicar las tácticas básicas.
- Enseñar y practicar las demás habilidades motrices –además de los golpes-: desplazamientos, giros, flexiones.
- Enseñar, practicar y fomentar como buenos hábitos las prácticas relacionadas con la actividad física: entrada en calor, estiramientos, prevención, respeto por las normas, etc.
- Utilizar nuestro deporte como herramienta para que nuestros alumnos disfruten de él, a través de nuestras sesiones y animarlos a que lo practiquen de manera rutinaria. Nuestras sesiones deben ser amenas, sin que ello vaya en contra de su productividad -al contrario-.

#### **LA LLEGADA DEL ALUMNO**

- 1) Los alumnos deberían ser reunidos en un lugar específico.
- 2) El instructor debería recibirlos en el lugar de reunión para saludarlos y darles la información necesaria.
- 3) Si se deben registrar los pagos, debería disponerse de planillas con información básica de cada alumno.
- 4) De ser necesario, dar a cada alumno tarjetas auto – adhesivas con su nombre, para más fácil aprendizaje de cada alumno.
- 5) Tan pronto como llegan los alumnos, tratar de recordar sus nombres.
- 6) Mientras llega el resto del grupo, los alumnos pueden ser enviados a jugar a una pista con un compañero.
- 7) Trate de evaluar los diferentes niveles de juego.
- 8) Esté alerta y examine el panorama completo.
- 9) Toda persona ausente debería ser rastreada lo antes posible.

## **ORGANIZACIÓN DE UNA CLASE DE PÁDEL**

Para organizar una clase de forma eficiente deberíamos tener en cuenta cuatro aspectos fundamentales:

- A. Los elementos de la sesión / clase
- B. la preparación
- C. La seguridad
- D. La metodología

### **LOS ELEMENTOS DE UNA SESIÓN TÍPICA**

Tanto si es colectiva como si es individual hay una serie de elementos comunes en todas las clases:

- Reunión presentación
- Calentamiento/ evaluación del estado de los alumnos ( en iniciación es aconsejable aprovechar estos momentos para trabajar la base de todo el método; la derecha y el revés, independientemente del objetivo del día)
- Demostración y explicación de la técnica o habilidad (objetivo de la clase)
- Demostración del ejercicio
- Realización del ejercicio
- Observación y comentarios sobre la calidad técnica o habilidad.
- Práctica de situaciones de partido/ juegos divertidos.
- Disminución paulatina de la intensidad, relajamiento y repaso de la lección
- Animar a los alumnos a practicar y a participar en la próxima lección

### **PREPARACIÓN**

Al preparar una clase el monitor debe tener en consideración los siguientes aspectos:

- Número y edad de los alumnos

- Expectativas de los alumnos
- Número de pistas que puede utilizar
- Material disponible, palas, bolas especiales, aros, conos, cintas, etc.
- Número de sesiones y duración de cada sesión
- Material del propio entrenador, carpeta, bolígrafo, reloj, fichas de control, cámara de video etc.
- Para la preparación de la clase de una manera eficiente es necesario que el monitor realice una hoja de sesión en la que exponga:
  - los objetivos fundamentales de la sesión, los complementarios,
  - los contenidos,
  - los métodos que va a utilizar,
  - la temporalización de todo esto así como los ejercicios y juegos que va a utilizar.

#### **LA SEGURIDAD**

- Colocar los cestos de forma que los alumnos no tropiecen con ellos
- Situar a los jugadores zurdos adecuadamente, para evitar que golpeen, o sean golpeados durante la ejecución de los golpes del ejercicio.
- Se debe controlar en todo momento el que los ejercicios planteados no supongan un riesgo para los alumnos.
- Hay que recoger las bolas de la cancha. Es preferible perder el ritmo de la clase a dejar bolas que puedan suponer un riesgo.
- Conviene tener la pista limpia de hojas o charcos que puedan suponer un peligro.

- Hay que estar atento a la actividad de los alumnos, en ningún momento el entrenador debe ausentarse de la pista.
- Hay que tener un teléfono a mano por si se produjera algún accidente y saber donde se encuentra el botiquín de primeros auxilios.

### **LA METODOLOGÍA**

Se refiere al conocimiento del método de enseñanza que se vaya a aplicar.

Esto implica:

- Conocer el análisis de cada uno de los golpes su aplicación táctica y sus progresiones en la enseñanza de los mismos.
- Debemos ser capaces de realizar las demostraciones
- Ser capaces de reconocer los errores de los alumnos y efectuar correcciones eficaces.
- Debemos ser capaces de realizar ejercicios que se adecuen a los objetivos de la clase, conocer sus adaptaciones y volcarlas a situaciones de partido.

### **LOS MATERIALES DE ENSEÑANZA**

Texto

### **PLANIFICACIÓN**

Es importante cuando se va a comenzar a dar clases el tener preparada una programación, en la que vienen especificados los objetivos de las clases que se van a dar, el tiempo aproximado que se le va a dar a cada objetivo, la organización de las clases, etc...

### **LA HOJA DE SESIÓN**

Utilizada para apuntar, de antemano, los ejercicios y juegos que se van a utilizar, las pausas que se podrán establecer, los temas a tratar y los objetivos a conseguir, llevar listado de ausentes, etc. Y para destacar, una vez finalizada la

sesión, los aspectos salientes que nos puedan ayudar a mejorar nuestra planificación.

El que sigue es un ejemplo de una hoja de sesión, aunque cada uno podrá crear la suya propia.

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| FECHA                     |        |
| SESIÓN N°                 |        |
| ALUMNOS                   | 1      |
| EJERCICIO N° ( )          | 2      |
|                           | 3      |
|                           | 4      |
| DURACIÓN DE LA SESIÓN :   |        |
| ORGANIZACIÓN              |        |
| CALENTAMIENTO             | TIEMPO |
|                           |        |
| PARTE PRINCIPAL           |        |
| OBJETIVO 1°:              | TIEMPO |
| EJERCICIO N° x DEL MANUAL |        |
| OBJETIVO 2°:              |        |
| EJERCICIO N° x DEL MANUAL |        |
| VUELTA A LA CALMA         |        |
|                           |        |
| EVALUACIÓN/PRÓXIMA SESIÓN |        |
|                           |        |

También es recomendable llevar un detalle de los objetivos técnicos que buscaremos conseguir con nuestros alumnos. Para ello, se puede utilizar una ficha

de evaluación como la que se muestra a continuación. Por supuesto que es un ejemplo y cada monitor debería realizar la que mejor se adapte a sus posibilidades.

**Ficha de evaluación del golpe: REMATE PLANO**

| PREPARACIÓN                                   | BIEN | MAL | DUDA |
|---|------|-----|------|
| POSICIÓN DE EQUILIBRIO                        |      |     |      |
| EMPUÑADURA                                    |      |     |      |
| REALIZA CORRECTAMENTE EL 3 EN 1               |      |     |      |
| COLOCACIÓN DE PALA CODO ALTURA DEL HOMBRO     |      |     |      |
| REALIZA CORRECTAMENTE EL AJUSTE DE PIES       |      |     |      |
| IMPACTO                                       |      |     |      |
| ALINEACIÓN DE CANTOS DE LA PALA               |      |     |      |
| GOLPEO ALTO POR ENCIMA DE LA CABEZA, A LAS 12 |      |     |      |
| TERMINACIÓN                                   |      |     |      |
| CONTINUACIÓN DEL GOLPEO                       |      |     |      |
| TRANSFERENCIA DE PESO                         |      |     |      |
| RECUPERACIÓN DE LA POSICIÓN DE EQUILIBRIO     |      |     |      |

**CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MONITORES**

Texto

**SUGERENCIAS PARA DÍAS DE LLUVIA**

- 1) Alumnos y padres deberían estar al tanto que las clases no se suspenden por lluvia, a menos que se les llame.
- 2) Debería disponerse de un área cubierta con anticipación.
- 3) De ser necesario, improvisar redes o chequear muros que intersecten en 90 °, para práctica de rebotes.
- 4) El instructor debería tener preparado un programa especial para días de lluvia.
- 5) Los días de lluvia son ideales para trabajar en producción de golpe.

