

La actividad física y deportiva extraescolar  
en los centros educativos

# DEPORTES DE RAQUETA

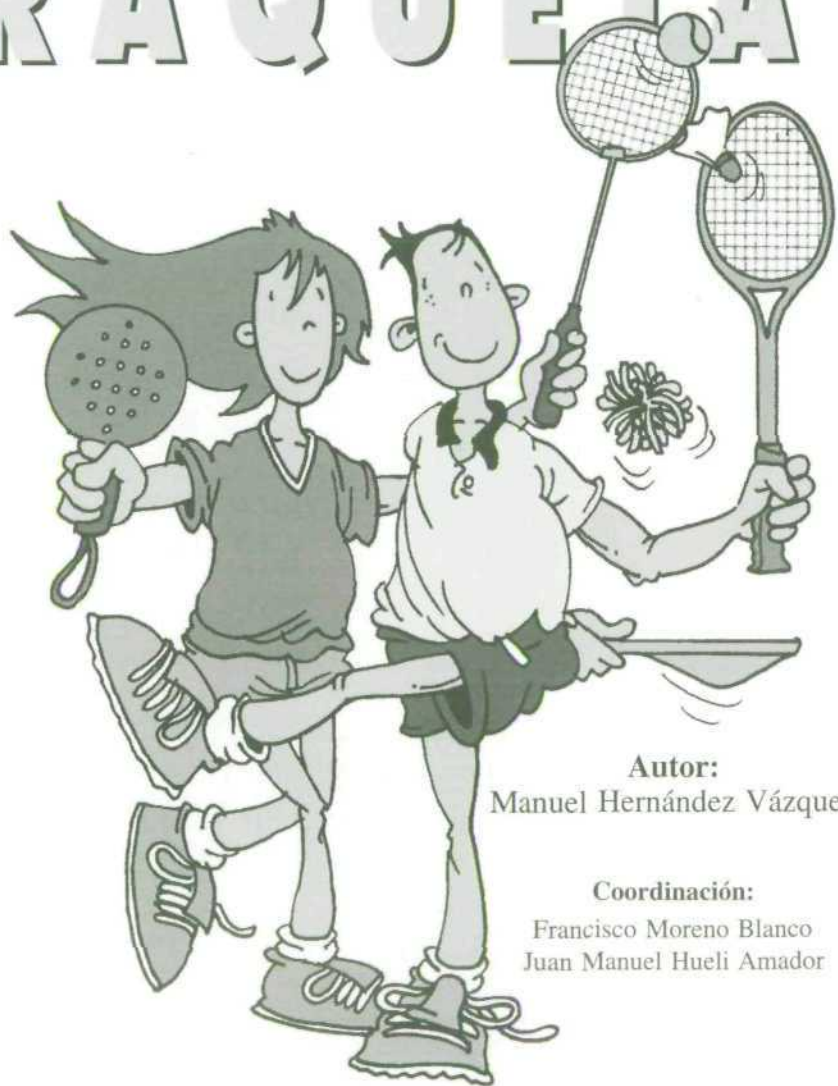


Ministerio de Educación y Cultura



La actividad física y deportiva extraescolar  
en los centros educativos

# DEPORTES DE RAQUETA



**Autor:**

Manuel Hernández Vázquez

**Coordinación:**

Francisco Moreno Blanco  
Juan Manuel Hueli Amador

Ministerio de Educación y Cultura



---

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA**

**Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes**

**Secretaría General de Educación y Formación Profesional**

Edita: Consejo Superior de Deportes

N.I.P.O.: 178-98-031-X

Depósito legal: M. 47.025-1998

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez

Imprime: **Fareso, S. A.**

Paseo de la Dirección, 5

28039 Madrid

## Prólogo

*La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El «Programa de Apertura», que en el año 1994 comenzó el Ministerio de Educación y Ciencia, y en estos momentos continúa impulsando el Ministerio de Educación y Cultura, tiene como objetivo ir incorporando a los colegios e institutos a este proceso innovador.*

*Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Cultura desarrolla una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.*

*Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.*

*Los libros van dirigidos tanto a las instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los Centros, como a los restantes sectores de las comunidades educativas*

*con objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.*

*La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el Deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.*

*El primer libro de la colección establece el marco en el que debería desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de las actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.*

*Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso, sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los Centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.*

*Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes las respectivas instancias ministeriales quieren agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del «Programa de Apertura de los Centros Docentes». Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.*

---

## ÍNDICE

<b>1. Los deportes de pala y raqueta .....</b>	<b>7</b>
Reseña histórica .....	7
Para usar adecuadamente esta publicación .....	16
Concepción educativa de los deportes de pala y raqueta .....	17
<b>2. El bádminton como deporte recreativo .....</b>	<b>19</b>
Reseña histórica .....	19
Aspectos reglamentarios .....	21
Elementos técnicos .....	31
Elementos tácticos .....	46
Enseñanza del deporte .....	56
Evaluación .....	58
<b>3. La pala como deporte recreativo .....</b>	<b>61</b>
Reseña histórica .....	61
La pala cántabra .....	64
La pala elástica .....	74
Enseñanza del deporte .....	80
Evaluación .....	82
<b>4. El tenis de mesa como deporte recreativo .....</b>	<b>85</b>
Reseña histórica .....	85
Aspectos reglamentarios .....	87
Elementos técnicos .....	93
Elementos tácticos .....	112
Enseñanza del deporte .....	118
Evaluación .....	120

<b>5. El tenis como deporte recreativo .....</b>	<b>123</b>
Reseña histórica .....	123
Aspectos reglamentarios .....	125
Elementos técnicos .....	131
Elementos tácticos .....	146
Enseñanza del deporte .....	154
Evaluación .....	158
<b>6. El pádel como deporte recreativo .....</b>	<b>161</b>
Reseña histórica .....	161
Aspectos reglamentarios: reglas de juego y material ....	163
Elementos técnicos .....	168
<i>La táctica</i> .....	190
Enseñanza del deporte .....	204
Evaluación .....	208
<b>7. Bibliografía y recursos .....</b>	<b>211</b>
Bibliografía .....	211
Direcciones útiles .....	214

## Los deportes de pala y raqueta

### RESEÑA HISTÓRICA

---

De acuerdo con los estudios antropológicos más modernos es un hecho comprobado que todas las culturas conocidas, incluso aquellas que se desarrollaron en un estado primitivo a nivel de bandas y que coinciden con las culturas neolíticas, ya conocían algún juego de pelota. La manifestación más estudiada de este hecho singular procede de las culturas mesoamericanas con su conocido juego de pelota aunque, en este caso, se golpeaba la pelota con las caderas. Entre las culturas griega y romana los juegos de pelota fueron muy populares y ya se encuentran vestigios donde el elemento de golpeo era una raqueta. Así, tanto Ovidio como Marcial hacen constantes alusiones al juego de pelota y a sus principales cultivadores. En el caso del primero nos encontramos que, en su obra *Ars amatoria*, nos habla del *reticulum*, antecedente de la palabra raqueta y pala.

En nuestro país podemos decir que la introducción y evolución de los juegos de pelota es debida básicamente a la romanización y se puede indagar este hecho en las *Etimologías* de Isidoro de Sevilla, el *Libro de Apolonio*, el *Fuero Real de España*, el *Libro de los Juegos*, las *Cantigas a la Virgen* de Alfonso X o el *Libro del Buen Amor* del Arcipreste de Hita.

Isidoro de Sevilla, en el capítulo acerca de la guerra y los juegos (punto 69), nos cuenta de la pelota lo siguiente:

«Se le da el nombre de Pila, en su sentido propio, porque está llena de pelos (pili). Se la denomina también Sphaera, derivado de ferre (llevar) o de ferire (golpear). Sobre la clase y peso que deben tener estas pilas dice Dorcacio: 'no dejes de reunir pelos de ciervo veloz hasta que haya una onza de más de dos libras'. Entre los diferentes juegos de pelota se cuentan la trigonaria y la arenata. La arenata tiene lugar entre muchos: lanzada la pelota desde el círculo del público espectador, había que arrojarla más allá del espacio marcado y así se ganaba un tanto. Se habla de 'juego de codo' cuando dos jugadores situados frente a frente y muy cerca uno de otro, golpean la pelota con los codos casi plegados».

Sin embargo, a pesar de que existen precedentes claros de los juegos de pelota practicados en la península Ibérica, no se conocen las reglas más o menos precisas de los mismos, ni mucho menos si se llegó a utilizar en esa época algún elemento de golpeo que no fueran las manos o los pies. Es en Francia donde surgen con fuerza los primeros juegos de golpeo, donde se utiliza de forma generalizada una raqueta o pala. Fue el juego de la *paume* en sus dos modalidades, corto y largo, el precursor de todos los deportes de pala y raqueta que posteriormente se han ido difundiendo por toda Europa y, ya en nuestros días, por todo el mundo. Se tiene bastante información de este hecho, gracias al poeta e historiador francés Jean Froissart (1337-1410). Se dieron a conocer varias modalidades, desde la que sólo usaban la mano para golpear hasta las que utilizaban una raqueta o un palo. Hay constancia de que, hacia 1450, los fabricantes de pala formaban un gremio independiente cuando aparecieron las raquetas y, en París, los Campos Elíseos se utilizaron como campos de pelota públicos.

En el *Libro de Apolonio*, que constituye una de las obras más bellas de la literatura medieval española, escrito hacia el siglo XIII según Menéndez Pidal, nos encontramos con una de las primeras descripciones de un juego de pelota en la que, además, también se señala en uno de sus versos el uso de un palo para golpear:

*«Todavía no era la hora de almorzar,  
salían los donceles fuera para holgar;*

*a la pelota luego comienzan a jugar,  
en este tiempo a eso suelen jugar.»*

(144)

*«La hacía ir derecha si la da con el palo,  
Cuando la recibía no sale de su mano;  
Era para el deporte ágil, era liviano.  
Cualquiera diría que no era villano.»*

(146)

La primera afinidad encontrada en todos estos deportes es la raqueta o pala que, con el tiempo, se ha ido diferenciando y adaptando, cada una de ellas, a un juego determinado. Así, para golpear objetos ligeros, como es el volante de bádminton, se ha ido seleccionando a través del tiempo una raqueta ligera y poco pesada. Para los juegos de frontón, palas de madera largas y de un cierto peso que ayuda en el momento del impacto para que la pelota alcance más velocidad.

También la pelota ha influido en la evolución de los distintos juegos. Las pelotas que se usaban al principio eran envolturas de cuero rellenas de pelo de animal, de perro especialmente. Durante el siglo XVI aparecen las pelotas de borra de lana, posteriormente las pelotas hechas de trozos de trapo y rodeadas de bramante. Al aparecer el caucho comienzan a desarrollarse las pelotas con cámaras de aire y, a partir de ahí, se puede decir que se produce una verdadera revolución en los juegos de pelota. Las pelotas, al igual que las raquetas, se van diferenciando unas de otras, conformando una extensa familia, variada y muy especializada cada una de ellas en su deporte.

Otras características a muchos juegos de raqueta son la red y el frontón. La red la han mantenido algunos de los deportes más populares del momento, como por ejemplo el tenis, el bádminton y el pádel. El frontón lo mantienen la mayoría de los juegos de pelota de tipo tradicional en nuestro país, como la pelota mano, el remonte, la cesta punta, la pala, el trinquete valenciano, etc.

Los juegos de pelota se diversifican a partir del siglo XIX formando familias afines, cuyo lazo o nexo que las une es la forma de coger o golpear la pelota. Los juegos de pelota más populares, que actualmente utilizan una pala o raqueta para golpear, son los que se tratan en el presente trabajo y son los herederos de los juegos que a través del tiempo se han ido practicando, siendo su antecesor más conocido, como ya hemos visto, el juego de la pelota francesa o juego de la *paume*.

Luis Vives (1492-1540) comenta en el *Diálogo XXII* las leyes del juego y nos cuenta lo que era el juego de pelota valenciana, el trinquete. Refiriéndose al tipo de pelotas usadas en Francia, nos dice que se juega con esferas de cuero blanco; el relleno no es como entre nosotros, de lanilla o borra de paño, sino que normalmente es de pelos de perro y por ese motivo raras veces se juega con la palma, sino con raquetas. Al trinquete en Valencia se jugaba, según Vives, con el puño y con pelotas de viento. El juego se organizaba en un espacio abierto dividido por la mitad por una cuerda tendida, consistiendo en enviar la pelota por encima de dicha cuerda hacia el otro campo. Había dos marcas o límites en los fondos de ambos campos. El punteo era de cuatro puntos cada vez: quince, treinta, cuarenta y cinco o ventaja y empatados a punto. La pelota se devuelve al vuelo, otras veces al primer bote porque, tras el segundo, el golpe no es válido y se hace una señal donde pegó la pelota.

Vives, en el mismo *Diálogo*, nos da unas leyes del juego que son las primeras conocidas sobre un juego de pelota en nuestro país y que, por su interés antropológico, se transcriben a continuación:

1. Nos cuenta cuándo hay que jugar: *«el hombre ha sido creado para cosas serias, no para bromas y juegos. Los juegos, sin embargo, se inventaron para reponer los ánimos cansados de las cosas serias. Y no se ha de tomar de otra manera que el dormir, el comer, el beber y todas las cosas que reponen fuerzas y rehacen al hombre. Pero se trata de un vicio en otros casos, como todo lo que no se hace en su momento.»*

2. Versa sobre con quién hay que jugar: *«que sean personas que conozcas, pues con los desconocidos existe un gran peligro. Que sean simpáticos, festivos, corteses, con los que no hay peligro de riñas o luchas o que te hagan decir cosas torpes o indecorosas. Que no blasfemen contra Dios, ni juren, que no digan cochinadas, para que no se pegue algo malo de esa porquería en tus costumbres. Por último que tengan el mismo espíritu que tú al ponerse a jugar, esto es, que utilicen el juego para descansar y aliviar el ánimo.»*
3. Versa sobre el tipo de juego: *«en primer lugar que sea conocido, pues si se desconoce no puede haber deleite ni en los que juegan, ni en los acompañantes, ni para los espectadores. Por último debe hacerse que al mismo tiempo repongas el ánimo y ejercites el cuerpo, siempre que el tiempo y la salud lo permitan. De otra forma, que el juego no esté todo en manos de la suerte, sino que también haya un elemento de habilidad que corrija la suerte.»*
4. Trata de la apuesta: *«que no sean sin apuesta alguna, que es vacío y cansa en seguida, ni que ésta sea tan alta que inquiete el ánimo en el mismo juego y si te ganan te recoma y te deje destrozado. No sería eso un juego sino un tormento.»*
5. Trata de cómo hay que jugar: *«para que, antes de que te sientes, consideres que has venido a renovar tu ánimo y a su suerte has expuesto unas pocas monedas, esto es, que has comprado el descanso de la fatiga con esas monedas. Piensa que se trata del azar, esto es, una cosa varia, incierta, inestable y de la que todos participan; no se te hace ninguna ofensa si pierdes; para llevarlo con ánimo tranquilo no contraigas la cara y la llenes de tristeza. No prorrumpas en improperios y maldiciones, sea contra los espectadores. Si ganas, no te hagas el chistoso con insolencia frente al compañero de juego. Finalmente, durante todo el juego, sé cortés, alegre, simpático, bromista, sin*

*bajezas ni petulancias. No des ningún indicio de hacer trampas ni de mezquindad o avaricia. En las disputas no seas pertinaz. Sobre todo no jures, recuerda que todo aquel asunto no vale tanto para que saques el nombre de Dios como testimonio. De este modo el juego resulta un deleite y resulta grata la educación liberal de un joven correcto.»*

6. Trata de cuánto tiempo hay que jugar: *«hasta que sientas que tu espíritu está repuesto y preparado para el trabajo y la hora llame a los asuntos serios. Quien lo haga de otra forma, que se considere que lo ha hecho mal; quedlo así ciudadanos de Roma y hacedlo cumplir.»*

Otro autor que trata en su obra los juegos de pelota es el médico andaluz Cristóbal Méndez y que además es considerado, a través del *Libro del ejercicio* (1553), como uno de los pioneros en nuestro país del tratamiento del juego y del ejercicio de forma específica. A la hora de hablar de la pelota podemos observar que la describe de forma parecida a como lo hizo Vives. Es en el Tratado III, capítulos IV, V y VI, donde nos cuenta algunos detalles del juego de pelota y cómo se ejercita el cuerpo de forma beneficiosa. En el capítulo IV nos dice:

*«... sólo el juego de pelota no pide nada de estas cosas, porque para ejercitaros con ella en un rincón de vuestra casa, sin que nadie esté con vos, lo podéis hacer botándola de una pared en otra todo el tiempo que quisieseis. Y si habéis de ir fuera de casa, basta con llevar una pelota, y aún bien chica, en la mano, o manga, o faltriguera.»*

En el capítulo V nos describe cómo debe ser un buen jugador e incluso cómo tiene que jugarse la pelota:

*«... aunque los movimientos que en ella se hacen son ocasionales, ha de tener muchas cosas de gran aviso y cuidado el que la jugare, porque si el que espera la pelota, después que la sirvió no mira con atención si viene recia o flaca, o donde ha de parar, y no está advertido a si le ha de dar de*

*bote o de botivoleo, o de revés o con entrambas manos, o con la izquierda, o echarlas sobre la cabeza o por debajo del brazo o, si no es para botarla, guardarse que no toque porque no sea falta, darlo por perdido, ha de tener mucha viveza, muy gran atención y solicitud, pues el que está en el puesto y la bota, después de servida, que aviso ha de tener en mirar si hay chanza, si le ha de dar recio o quedito y ha de ver el contrario donde está para que así las arroje.»*

*Y también, cuando la tornare a botar, aunque a entrambos toca que no dé a la cuerda ni pase por debajo de ella, que buen corredor ha de ser y que bien ha de saltar a todas partes, pues que certero. Y si hay en el juego alguna parte donde pueda hacer falta, trabajar por echarla allí, o no echarla si le daña y hacer que de al compañero del contrario...*

*Y decía que el buen jugador de pelota no había de ser muy alto de cuerpo, y que había de estar flaco; y había de tener las manos largas, porque pudiese tomar mejor la pelota. Y había de tener la cintura delgada, porque mejor se pudiese dobligar y había de ser en todo muy ligero, buen corredor, y saltador y sobre todo, gran certero, avisado, diligente, de gran entendimiento para poder dañar y defenderse del daño.»*

Por último, en el capítulo VI, nos dice cómo el ejercicio del juego de pelota ejercita el cuerpo y dice cómo en él no hay ningún daño, dando una serie de recomendaciones para su práctica, como por ejemplo:

- *«Realizar el ejercicio siempre a la misma hora.*
- *Aguardar a que transcurran dos horas desde la última comida.*
- *Cesar en la actividad cuando se tiene fiebre o se padece alguna enfermedad.*
- *Ser constante en la frecuencia de su realización.*
- *Escoger un lugar apropiado. Si se realiza en el hogar, hacerlo en una habitación bien ventilada y que disponga de espacio suficiente.*

- *Llevar un atuendo apropiado que permita la transpiración y no tenga elásticos que compriman.*
- *No realizar ejercicios hasta extenuarse.»*

Rodrigo Caro nos habla también, en el *Diálogo IV*, sobre los juegos de pelota. Después de disertar sobre su origen según es costumbre en él y de las modalidades de juegos que conoce, describiendo por un lado los antiguos, de griegos y romanos, y por otro los que veía practicar en su entorno. Así, nos dice en cuanto a los juegos con palas que no se conoce en la antigüedad su uso, pero sí el de las raquetas. En Sevilla, en la huerta de la Alcoba, que es parte del Alcázar Real, dice Rodrigo Caro que vio jugar un juego de pelota con raquetas hechas de una redcilla extendida fuertemente sobre un arco redondo y algo prolongado, con su manubrio o cabo para tenerlo y jugar con él.

Durante los siglos XVI y XVII el juego de pelota alcanza una gran difusión por toda Europa, manteniéndose esa situación hasta que se produce la Revolución Francesa. Como anécdota histórica debemos recordar que el 17 de junio de 1789 los revolucionarios franceses se constituyeron en Asamblea Nacional y al impedir el rey el acceso a la sala de debates hubieron de reunirse en una gran sala, que no era otra cosa que un campo de *pelota* (*Jeu de paume*) y de ahí el conocido juramento del «Juego de Pelota». La obra de Pasquier *Recherches sur la France* resulta necesaria para comprender la evolución del juego de pelota en este periodo.

Durante el siglo XVI se cambió la raqueta de cuerdas de tripa por la pala de madera. Felipe V (1701-1746) era un gran aficionado al juego y llegó a jugar con palas en un frontón particular que estaba pegado al Alcázar de Madrid (existe un plano topográfico de la Villa y Corte de Madrid de 1769, dedicado al Conde de Aranda, que da testimonio de este hecho). Se sabe también que en esa fecha había otro campo de pelota en la inmediaciones del palacio del Buen Retiro. Otros frontones existieron en Valencia, Sevilla, Motrico, Valladolid y Zaragoza.

El juego de pelota comienza a declinar y ya a finales del siglo XVIII prácticamente ha desaparecido en Francia. Es en esta

época cuando se tienen las primeras noticias de los *tripots* en el país vasco-francés, y a partir del siglo XIX empiezan a aparecer las modalidades que durante el siglo XX se difunden por todo el mundo ya de forma específica como deportes de pala y raqueta (tenis, tenis de mesa, *squash*, *badminton*, modalidades de frontón típicas de nuestro país, *tamborello* y, últimamente, el pádel).

Sin embargo, en nuestro país en el siglo XVIII se seguía jugando y en este momento es Jovellanos (1744-1811) quien nos habla de y recomienda los juegos de pelota por su gran utilidad pues, «*además de dar una honesta recreación a los que juegan y a los que miran, hacen en gran manera ágiles y robustos a los que lo ejercitan y mejoran, por tanto, la educación física de los jóvenes*». En esa misma época Goya trata en su obra pictórica con gran extensión el mundo del juego; en ella destaca la pintura para tapiz que realizó para la Fábrica de Tapices, conocida con el nombre de *El juego de pelota a pala*. Goya nos transmite a través de sus cuadros la mayoría de las actividades lúdico-deportivas que por aquel entonces eran más populares. De acuerdo con él podemos decir que en esa época se practicaban juegos como los de pelota, la petanca o los bolos. De los frontones que se recogen en el *Anuario Estadístico* se deduce que había mayor afición en el norte de España. Según este anuario había en 1861 en España 230 frontones de juego de pelota.

Por último señalar que el movimiento moderno del deporte se desarrolla en Inglaterra a lo largo del siglo XIX y posteriormente por el resto de Europa y el mundo. La estructura deportiva, basada en el *club*, hace que la mayoría de los deportes que se reglamentan en ese país se vaya difundiendo conforme aumenta el número de *clubs* y sus estructuras superiores (Federaciones territoriales, nacionales e internacionales) y aumentan las competiciones. Los deportes de raqueta no escapan a ese movimiento y hoy en día se puede decir que se practican por todo el mundo y suelen ser de los deportes más valorados a nivel popular como práctica recreativa-deportiva. Los deportes de pala y raqueta son practicados por millones de personas, adaptándose perfectamente a la edad y al sexo.

De acuerdo con esta idea puede considerarse que los juegos de pala y raqueta deben incluirse en los programas escolares, no sólo

como deportes a nivel curricular, sino también como deportes recreativos que se deben practicar en los tiempos de actividad extraescolar.

## PARA USAR ADECUADAMENTE ESTA PUBLICACIÓN

---

Todos los juegos deportivos que se estudian en el presente libro tienen en común una serie de aspectos importantes que los hacen, por un lado, pertenecer a la misma familia y, por otro, diferenciarlos del resto de los juegos de pelota.

En primer lugar encontramos la **pelota** pues, según sea ésta más o menos rápida, determinará el tipo de juego, el campo e incluso el peso y la forma de la raqueta. Cuanto más rápida sea la pelota más rápido será el juego y necesitará espacios más grandes para su desarrollo, así como la pala o raqueta será más pesada. El juego en cuestión es difícil de controlar y por tanto su aprendizaje es lento y costoso. Cuanto más lenta sea la pelota, tanto la velocidad como las trayectorias serán más cortas y, por tanto, se necesitarán espacios de juego más pequeños y la pala o raqueta puede ser más pequeña y más ligera. El juego es más fácil de controlar y los aprendizajes son más fáciles y exigen menos tiempo. Podemos decir en este sentido que uno de los juegos más rápidos que se practican en nuestro país es el juego de pala en frontón y uno de los juegos más lentos, al menos en su fase de iniciación, es el bádminton. Entre estos dos juegos se sitúan todos los demás. Así, el tenis está considerado como un deporte de cierta dificultad, según la velocidad que coge la pelota en la mayoría de sus acciones y, por tanto, es un deporte de un lento aprendizaje. El tenis de mesa y el pádel irían a continuación, con un nivel de cierta dificultad y por tanto su aprendizaje no necesita tanto tiempo.

En segundo lugar nos encontramos con la **pala o raqueta**: los elementos más pesados que se usan para la práctica de estos deportes son los de pala en el juego de frontón y la raqueta en el tenis, coincidiendo en ambos casos con los dos deportes que juegan con

pelotas rápidas y que, por tanto, necesitan también de campos más grandes para poder jugar con trayectorias más largas. Los deportes como el bádminton y el tenis de mesa, al ser el elemento volante muy ligero, requieren palas y raquetas que también lo sean y los espacios donde se juegan también son más pequeños.

En tercer lugar nos encontramos con la **red** como elemento que separa no sólo los espacios de juego de cada equipo, sino que también separa a los contendientes de forma que no puede haber en ningún momento contacto entre ellos como ocurre en otros juegos de pelota. La red, al igual que los campos de juego, se ha ido adaptando al tipo de pelota y a la pala o raqueta. Antes del uso generalizado de la red los campos de juego estaban separados por una línea central que los dividía en dos espacios iguales, o por una cuerda, tal como lo describe Vives en sus *Diálogos*. La red se fue introduciendo conforme iban evolucionando las modalidades de juego, pero en algún caso, como por ejemplo en el *palla tamborello*, aún hoy, se usa la línea central. La altura de la red no es un factor diferencial en estos deportes, ya que suele ser muy parecida.

Sin embargo el frontón sí que ha determinado, sobre todo en nuestro país, formas de juego muy concretas; incluso en el pádel, como deporte más reciente, el uso de las paredes hace que este deporte sea en cierto modo algo distinto a los demás juegos de pala y raqueta, al introducir de forma obligada golpes similares a los que se hacen en el juego de frontón.

## CONCEPCIÓN EDUCATIVA DE LOS DEPORTES DE PALA Y RAQUETA

---

A pesar de las diferencias señaladas los deportes estudiados tienen más cosas en común y, por tanto, a la hora de describir los movimientos técnicos de cada uno de ellos observamos una gran similitud que se traduce en una transferencia positiva entre todos ellos, de tal forma que el aprender alguno facilita posteriormente el aprendizaje de los demás. Por ejemplo, el remate, como movimiento técnico, es muy similar en el tenis, el bádminton y el pádel; así, una

vez aprendido, puede ser utilizado con pequeñas modificaciones en cualquiera de los deportes citados.

En lo que se refiere a la coeducación, a la igualdad de oportunidades entre ambos sexos, podemos comprobar que los equipos formados en los deportes de raqueta suelen ser mixtos, sin que exista ninguna discriminación en ningún momento del tipo «equipos de hombres por un lado y de mujeres por otro». En los deportes de raqueta, como el bádminton y el tenis, cada vez se hacen más populares las modalidades de *mixtos* debido fundamentalmente a que se ha llegado a un equilibrio dentro del juego que hace posible una participación compartida entre el hombre y la mujer en el transcurso de cualquier jugada.

En el campo de la filosofía del juego cooperativo se ha introducido el juego de la pala cántabra como actividad que no necesita frontón para su práctica, aspecto a tener en cuenta dado que no es frecuente que en los centros escolares existan este tipo de instalaciones.

En cuanto al pádel debe decirse que, como deporte de reciente creación, reúne todas las características de los deportes de pala y raqueta, pero, además, recoge una de las tradiciones que mejor se han conservado en nuestro país: la utilización de las paredes como frontón. Al unir por un lado la red, como elemento tradicional del tenis, y por otro el frontón doble, que limita los fondos de cada campo, se ha conseguido un nuevo deporte que reúne las tradiciones más antiguas de los deportes de pelota.

## 2

# El bádminton como deporte recreativo

El bádminton, como deporte, puede practicarse a nivel competitivo, como recreación o como actividad para mantener una buena condición física. Las ventajas que aporta en el terreno recreativo son muchas, ya que podemos decir que es un deporte «agradecido», pues sin grandes conocimientos técnicos conseguimos disfrutar inmediatamente con su juego. En el campo del mantenimiento de la aptitud física, dadas sus características —desarrolla básicamente la resistencia—, es uno de los deportes recomendados para practicarlo durante toda la vida. Es ya sabido que muchas de las enfermedades modernas son producto del tipo de vida que se lleva en los países industrializados: vida sedentaria, frecuentes tensiones nerviosas... La alternativa contra los efectos de una vida sedentaria es el ejercicio físico entendido como forma de aumentar la resistencia a la fatiga y como medio para disminuir el cansancio que supone la carga excesiva del trabajo profesional.

### RESEÑA HISTÓRICA

---

El bádminton reúne las condiciones aludidas, y por ello su difusión por nuestro país está siendo rápida a todos los niveles como deporte dentro de los programas educativos en la escuela y como deporte recreativo a través de los programas de animación deportiva dentro de las clases de mantenimiento de la condición física.

Es imposible determinar el origen del bádminton. Un juego parecido era practicado en China hace más de 2000 años y suponemos que el juego de la «indiacá», de procedencia inca, tiene un principio similar a nuestro deporte. Sin embargo, podemos afirmar con exactitud que en el siglo XVII un juego análogo al bádminton existía en Europa y de ello dan fe numerosas tablas de pinturas y escritos de la época.

Pero es el juego de la *poona* el que probablemente da origen al bádminton moderno. Se trata de un juego practicado en la India e importado a Inglaterra por oficiales ingleses. No es extraño, pues, que nuestro deporte deba su nombre a *Bádminton House*, dominio del condado de Gloucestershire, perteneciente al ducado de Beaufort. En una reunión de oficiales, con tiempo lluvioso, alguien propuso jugar con raquetas de tenis en una vasta sala del castillo utilizando como objeto volador los tapones de las botellas de champán en los que se incrustaron algunas plumas. El juego que salió de aquel suceso fue bautizado con el nombre de la localidad que lo vio nacer: *Badminton*.

Las primeras reglas del juego fueron publicadas en 1877 y la primera asociación creada al efecto fue la *Badminton Association of England*, en el año 1893. Poco a poco, siguiendo el mismo proceso de todo deporte de origen anglosajón, aunque de forma más lenta debido a la falta en la primera mitad del siglo XX de instalaciones cubiertas imprescindibles para la práctica de este deporte, el bádminton se ha ido extendiendo por todo el mundo, creándose la Federación Internacional en 1934 (**IBF**). Actualmente esta Federación agrupa a más de un centenar de países repartidos por los cinco continentes. La primera competición internacional, la *Thomas Cup*, en honor del Presidente fundador de la IBF, se disputó en 1949. Es comparable a la *Copa Davis* en tenis y está reservada únicamente a hombres. En 1957 se inició la *Uber Cup*, expresamente para mujeres. Aunque en 1977 fueron los *Primeros Campeonatos Oficiales del Mundo* en Malmö (Suecia), éstos se han venido realizando de forma oficiosa desde 1899, a través de un torneo de gran prestigio llamado *All England Championships*, que reúne año tras año y desde entonces a los mejores jugadores profesionales de todo el mundo.

En estos momentos las competiciones oficiales más importantes, aparte de las ya señaladas, son: *Campeonatos Continentales*, *Campeonatos del Mundo* y los *Juegos Olímpicos*.

En nuestro país se inicia el bádminton a raíz de un grupo de entusiastas, allá por el año 1974 (Miró y Vilas en Pontevedra y Agustín Rodríguez en A Coruña), creando la Asociación Gallega de Bádminton. Posteriormente esta Asociación, con el apoyo del Presidente del Colegio Oficial de Profesores de Educación Física (José Luis Hernández Vázquez), organiza un curso de preparadores en Madrid en 1980, que sirve de lanzamiento y divulgación del bádminton en otras regiones españolas, sobre todo, al principio, en la Comunidad de Madrid a través del Instituto Nacional de Educación Física que fue el lugar donde surgió el bádminton madrileño.

Posteriormente y mediante una serie de cursos y técnicos que empezaron su tarea de divulgación (Manuel Hernández, Antonio López, Antonio de Antonio), el bádminton se extiende primero por Andalucía, Valencia y Aragón y, un poco más tarde, al resto de España.

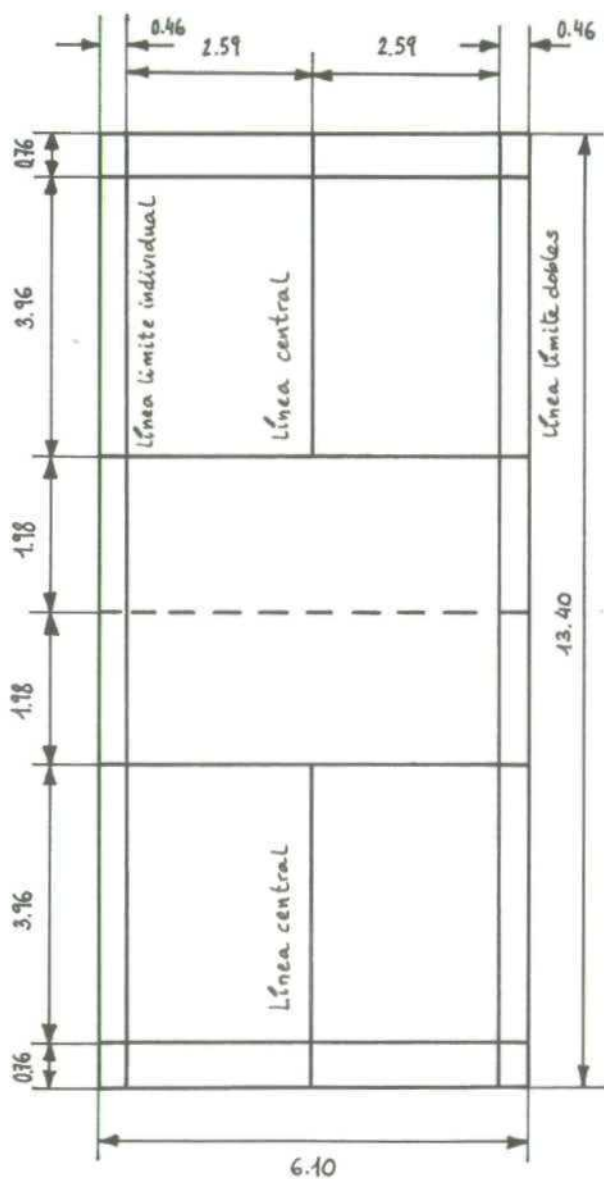
Su implantación rápida en España y el decidido apoyo del Consejo Superior de Deportes, que aprueba la creación de la Federación Española de Bádminton, con fecha de 29 de diciembre de 1983, consolida este deporte en nuestro país, siendo sostenido desde entonces su crecimiento sobre todo en el campo escolar (en el año 1993 fue incluido como modalidad deportiva en los *Juegos Escolares*) y en el deporte recreativo (casi todos los programas de mantenimiento incluyen el bádminton como deporte preferente).

## ASPECTOS REGLAMENTARIOS

---

### *El campo de juego*

El campo de juego está limitado por líneas de cuatro centímetros de anchura. Salvo para la línea mediana que delimita la zona del saque del lado derecho con la zona del saque del lado izquierdo, cada



Campo de juego del bádminton.

línea forma parte de la superficie delimitada y está trazada en su interior. La línea mediana se traza repartiendo su anchura entre las dos zonas de saque. Siempre formará parte de cada zona de saque.

Para el juego de *individuales* el terreno de juego estará delimitado por las líneas laterales interiores y las líneas exteriores de los fondos. Para el juego de los *dobles* el terreno está limitado por las líneas exteriores.

La superficie del campo de juego no debe ser resbaladiza, pues ello perjudica mucho la dinámica del juego y las posiciones del golpeo.

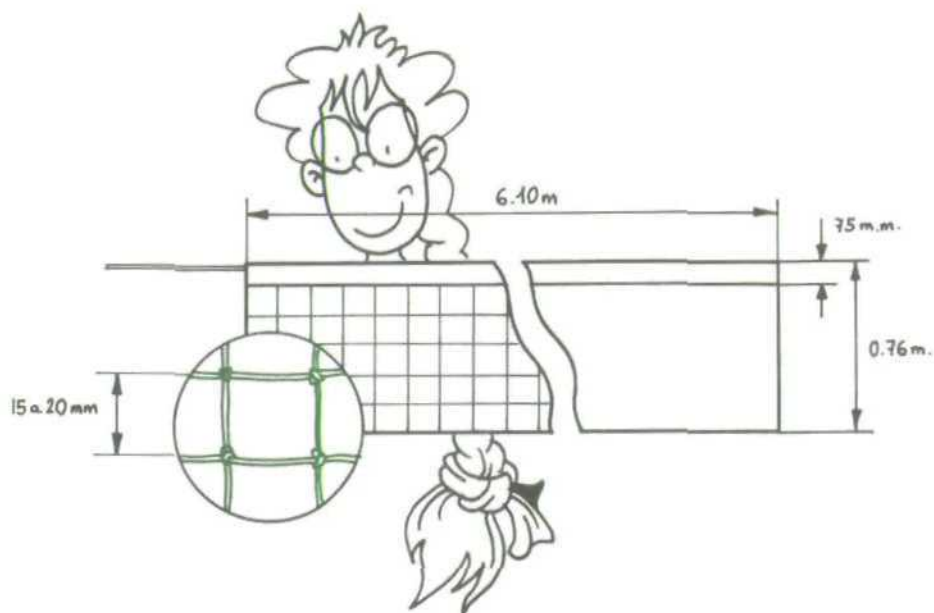
Los **postes** tienen una altura de 1,55 metros, medidos desde el suelo de la pista. Se colocarán sobre las líneas laterales del campo de dobles.

La **red** debe estar fabricada con cuerda fina de color oscuro y de un grosor uniforme, con una cuadrícula de no menos de 15 mm y no más de 20 mm. Su anchura será de 0,76 metros y su longitud de 6,10 metros. Tendrá una banda blanca en su parte superior de 75 mm de anchura, doblada sobre una cuerda.

El sistema ideal para colocar varios juegos de postes y redes, siempre que la instalación lo permita, es fijar anclajes entre dos paredes opuestas con un tensor a cada lado. Con este sistema evitamos los contrapesos y lo único que tendremos que poner son postes intermedios entre cada campo para señalar mejor la separación entre cada uno de ellos y conseguir una tensión y altura adecuada de la red en toda su extensión.

### *El volante*

El volante debe pesar entre 4,74 y 5,50 gramos. Tiene 16 plumas fijadas sobre una base de corcho de 25 a 28 mm de diámetro. La longitud de las plumas es de 6 cm. Existen dos tipos de volantes: el de plumas ya descrito y el volante de nylon. El primero se utiliza para las competiciones oficiales y lo recomendamos para



el bádminton recreativo. El segundo debe utilizarse a nivel de iniciación y dentro del campo escolar.

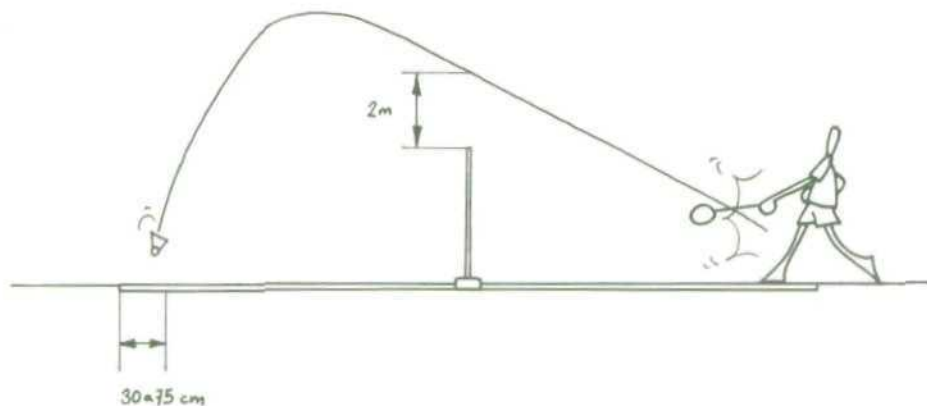
Para conocer si la velocidad del volante es la correcta, debemos hacer la siguiente prueba:

- Nos colocamos en uno de los extremos del campo, con el pie opuesto a la mano que sostiene la raqueta pisando la línea de fondo.
- Golpeamos el volante por debajo de la cintura y con fuerza hacia el otro extremo del campo, intentando que el volante pase aproximadamente a dos metros por encima de la parte superior de la red y siguiendo una trayectoria paralela a las líneas laterales del campo.
- Si el volante cae dentro del campo a una distancia entre 30 y 75 cm de la línea de fondo, podemos considerar su velo-

cidad como correcta y, por tanto, el volante es adecuado para el juego. En el caso de que el volante sobrepase la línea de fondo o se quede muy corto, debemos desestimarlos por no ser reglamentario para el juego.

### La raqueta

La raqueta constituye el instrumento más importante de todo el equipo. Para su elección debemos tener en cuenta su peso, el material del cual está hecha y la repartición del peso, así como el grosor de la empuñadura. Las raquetas que existen en el mercado son de tres tipos de material. Las hay de **bambú**, que se utiliza y recomienda como material de escuela, aunque no todas las raquetas de este material son buenas para su uso ya que algunas traen un cordaje muy deficiente que hace imposible el juego. La raqueta **metálica**, que tiene un problema difícil de resolver, debido a que cuando desaparecen los canutillos de plástico que protegen el cordaje, la propia raqueta hace de cuchilla, rompiendo constantemente el cordaje. Una de las soluciones a este problema fue colocar cordaje a las cuerdas centrales de la raqueta, es decir, encordar dos veces las cuatro cuerdas verticales y las cuatro cuerdas horizontales del centro. La raqueta de **fibra de carbono** es la más recomendable



para todas aquellas personas que practican el bádminton regularmente y, lógicamente, para los jugadores a nivel de competición.

El cordaje suele ser sintético y cualquiera de calidad media nos puede valer. Cuando se rompe una cuerda, el propio interesado tiene que saber arreglarla utilizando unos punzones o una pinza para tensar. Solamente se cambiará el cordaje completamente cuando éste se encuentre muy deteriorado o se haya roto tantas veces que la tensión deje de ser uniforme.

La empuñadura debe adaptarse siempre al tamaño de la mano. Como norma general deberemos engordar casi siempre la empuñadura, ya que la mayoría de las raquetas que existen en el mercado la tienen muy delgada. Para ello colocaremos esparadrapo hasta conseguir el grosor adecuado y, posteriormente, sobre él el *grip* anti-sudor.

## Las reglas de juego

---

### *Los encuentros*

Los encuentros pueden ser individuales, dobles o mixtos. Se disputan a dos juegos ganados. Si cada jugador gana un juego se produce un empate y, en ese caso, se disputa un tercer y último juego para desempatar. En la modalidad masculina, en el tercer juego se cambia de campo al tanto ocho y, en mujeres, al tanto seis. Para marcar un tanto es necesario disponer del servicio. Por tanto, cuando un jugador falla teniendo el servicio pierde el servicio, pero no se le anota un tanto en contra.

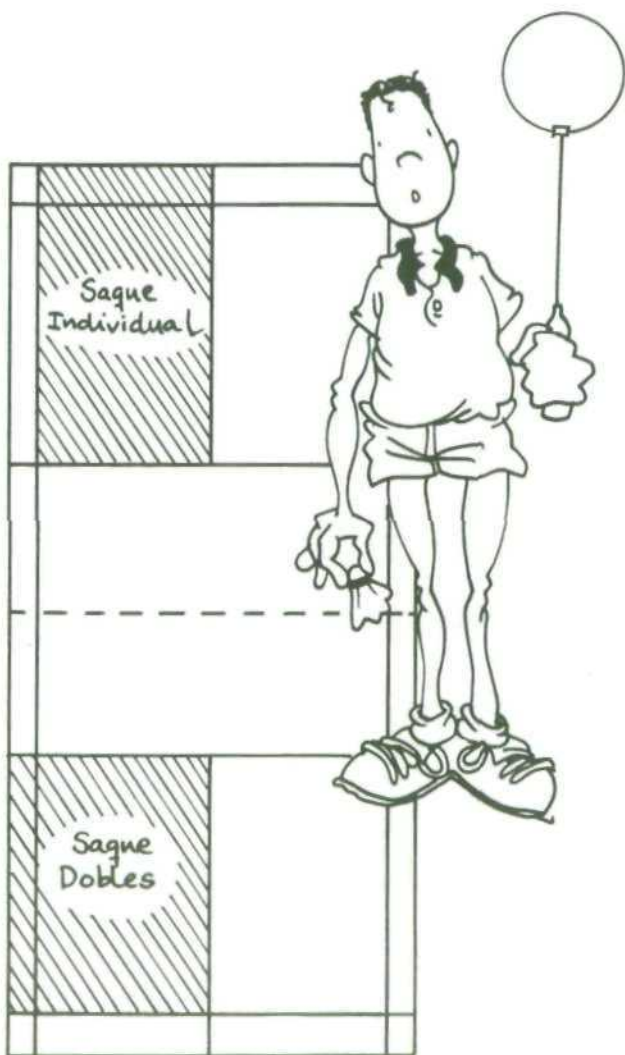
Los juegos en las modalidades individual masculino, dobles masculinos, dobles femeninos y mixtos se disputan a 15 tantos. Si se llega a un tanteo de 14-14, el jugador o equipo que llegó primero puede optar, si quiere, a prolongar el juego tres puntos más o bien terminarlo con el punto quince.

Los juegos en la modalidad femenina se disputan a 11 puntos. En caso de empate a 10 puntos, la jugadora que llegó primero tiene opción de prolongar el juego con dos puntos más o bien ter-

minarlo en el punto 11. En el primer caso, si se opta por pedir tres puntos, el juego terminará en el punto 17 y en el segundo en el punto 12.

El encuentro de **individuales** se inicia con el saque, que se hace desde el área de servicio del lado derecho al área de servicio diagonalmente opuesta. Si comete falta el receptor seguirá sacando el mismo jugador, pero ahora desde el área de servicio de la izquierda. Si comete falta el que sirve, perderá el servicio, que pasará al adversario. Siempre los saques se hacen teniendo en cuenta el tanteo propio a lo largo de todo el juego. Con tanto par, los jugadores sacan del lado derecho y, con tanto impar, del lado izquierdo.

El encuentro de **dobles** tiene el mismo servicio diagonal que el encuentro de individuales. Cada equipo tiene derecho a dos servicios (uno por cada jugador) ex-



Zona de servicio de individuales y dobles.

cepto en el comienzo de cada juego, donde el equipo que empieza sacando sólo tiene derecho a un servicio. En el resto del juego, si el equipo que saca comete falta, su compañero deberá sacar a su vez; si de nuevo cometen falta, el servicio pasa al equipo contrario. Si, al sacar éstos, el equipo que recibe comete falta, marca un tanto el equipo que saca, volviendo a sacar el mismo jugador pero esta vez desde la otra diagonal. Siempre que se recurra el servicio, éste se realizará en primer lugar desde el lado derecho. Ningún jugador puede recibir dos saques consecutivos en el mismo juego.

En la práctica, para poder conocer en todo momento la posición que le corresponde a cada jugador, en el momento de realizarse el servicio deberemos observar, al principio de cada juego, dónde empieza cada jugador.

A partir de ahí sabemos que, siempre que el equipo lleve tanteo par, el jugador que empezó en el lado derecho deberá estar situado, en ese momento, en ese lado. Si el equipo lleva tanteo impar, el jugador que empezó en el lado izquierdo estará situado en ese momento del saque en el lado derecho.

### *El servicio*

Quien realiza el servicio y quien lo recibe se colocan en diagonales opuestas, cada cual dentro de su zona de servicio y sin tocar las líneas que la delimitan. Hasta que se realiza el servicio, tanto quien saca como quien recibe, tienen que mantener el contacto de ambos pies con la superficie del terreno de juego y en una posición estática.

La raqueta de quien realiza el servicio en el momento del impacto, al igual que el volante, deberán encontrarse por debajo de la cintura.

Asimismo, la empuñadura de la raqueta del jugador que realiza el servicio estará, en el momento del impacto con el volante, por encima de la cabeza de la raqueta.

### *Faltas*

Las faltas son las siguientes:

1. Sacar por encima de la cabeza o tener la cabeza de la raqueta por encima de la mano en el momento de golpear.
2. Si, al sacar, el volante cae fuera del área o zona de servicio correspondiente.
3. Si, en el momento del servicio, el servidor o quien recibe están fuera del área que les corresponde.
4. Si durante el juego el volante cae fuera del terreno de juego.
5. Si se golpea el volante en campo contrario.
6. Si durante el juego un jugador toca la red o los postes.
7. Si el volante queda atrapado en la red o en la raqueta de un jugador, o se golpea dos veces consecutivas en el mismo campo.
8. Si un jugador hace obstrucción deliberada con la raqueta.

### *Vestimenta*

En cuanto a la vestimenta es conveniente que la camiseta sea de algodón para que absorba el sudor con facilidad y la transpiración corporal sea correcta. Evitar las camisetas donde predominen los tejidos acrílicos.

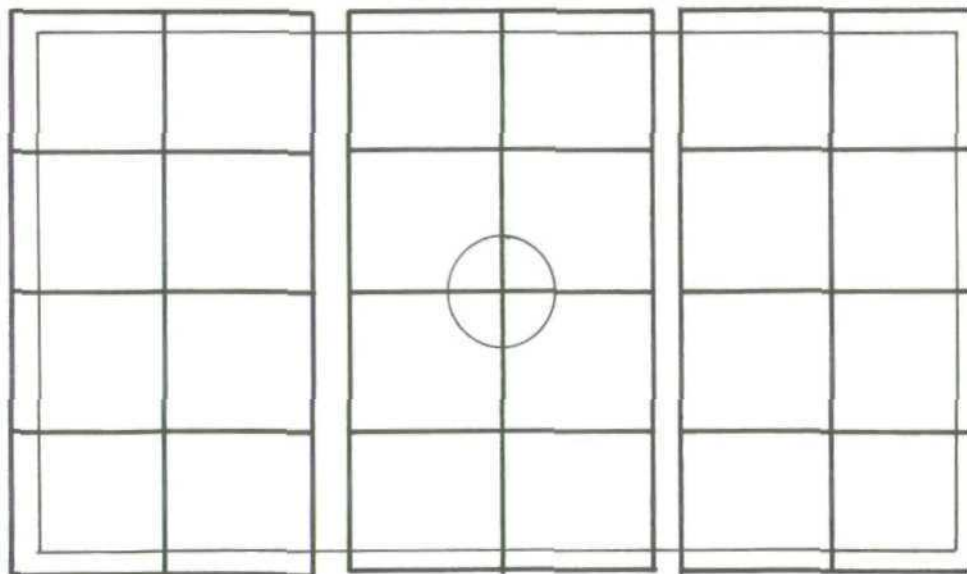
Las zapatillas deben ser ligeras, antideslizantes y que lleven buenas plantillas, que deberán cambiarse cada cierto tiempo para evitar las rozaduras que se producen en los desplazamientos, cambios de dirección y parones bruscos e imprevistos típicos del bád-

mintón. Deben adaptarse perfectamente al pie y, en caso contrario, aconsejamos que se pongan un par de medias.

Las llamadas sudaderas, tanto de muñeca como de cabeza, no son imprescindibles y las suelen usar, sobre todo, las personas que sudan en exceso. Retienen el sudor y evitan que éste pase a las manos o a los ojos.

### *Dónde jugar*

En cuanto a los sitios donde jugar al bádminton, aunque es un deporte de interior, también se puede jugar al aire libre, en cuyo caso buscaremos los espacios más resguardados del viento para marcar los campos. Son ideales los patios interiores de algunos colegios. No suele haber problemas como en otros deportes de pelota, ya que con el volante, al ser tan ligero, es casi imposible romper nada. Otro aspecto a resaltar es el tamaño del terreno de juego que, al ser tan pe-



*Aprovechamiento de un terreno de 40 X 20 (12 campos).*

queño, permite marcar bastantes campos en los espacios que tradicionalmente se dedican al deporte, consiguiendo con ello una utilización óptima en cuanto al número de participantes.

Su fácil y rápido montaje, así como la ligereza de la raqueta y el volante, lo convierten en el deporte de raqueta ideal para la escuela y par el campo de la recreación, siendo así como fundamentalmente se está difundiendo en nuestro país.

## ELEMENTOS TÉCNICOS

### Presa de raqueta

La presa de raqueta, aunque es un gesto sencillo, es necesario aprenderlo bien desde el principio, pues de lo contrario su mala ejecución va influir posteriormente en el aprendizaje de todos los golpes. Por ello se debe insistir en este aspecto, aprendiéndolo correctamente desde los primeros momentos y corrigiendo cualquier defecto que pueda surgir. Para saber si el agarre de la raqueta es el correcto obraremos de la siguiente manera:

1.º Cogeremos la raqueta con la mano contraria a la altura de la varilla o la caña.

2.º En esa posición tendremos que observar que la cabeza de la raqueta esté perpendicular al suelo; seguidamente se



Forma de coger la raqueta.

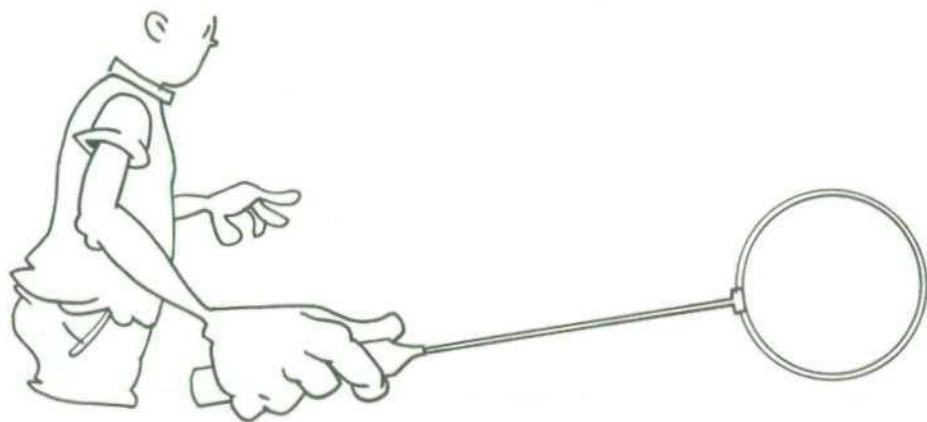
coge con la mano de juego, la empuñadura, procurando apoyar su parte más ancha en la palma de la mano.

Otro aspecto importante a resolver durante las primeras clases es el grosor de la empuñadura de la raqueta. En general se acepta que este aspecto tiene un carácter muy personal, pero es necesario para llegar a conseguir una empuñadura adecuada a la mano de cada uno conocer ciertos detalles como, por ejemplo, el tamaño de la mano. A manos más grandes, lógicamente la empuñadura será más gruesa. En este sentido hay que recordar que, generalmente, las raquetas que se venden en el mercado suelen tener las empuñaduras muy delgadas, por lo que, casi siempre, deberemos engordarlas. En general, habrá que buscar un grosor que haga posible un agarre cómodo y que no nos obligue a mantener una flexión profunda de los dedos, causante a veces de un cansancio prematuro o de problemas tanto en la muñeca como en el codo. Otra forma para conocer si el grosor es el correcto consiste en comprobar que, una vez cogida la raqueta, la yema de los dedos no toque al talón de la mano.

Se puede aumentar el grosor de la empuñadura simplemente añadiendo uno o dos *grips*, de los que se venden comercialmente. Como en el mercado hay muchos tipos de *grip* (de cuero, sintético o de toalla), cada jugador deberá elegir aquel que mejor le venga a sus características, evitando aquellos materiales que sean muy deslizantes y que pueden afectar a la seguridad del agarre.

La presa de raqueta se tiene que mantener sin ejercer demasiada presión, para evitar así un cansancio innecesario. Solamente momentos antes de realizar un golpe se aplica la presión sobre la empuñadura para, después de efectuarlo, volver a la posición de tensión mínima.

Normalmente se utilizan dos presas de raquetas, aunque en este sentido existen ciertas diferencias de criterio. La **presa universal** es la forma más generalizada y se utiliza para casi todos los golpes (el dedo pulgar se sitúa en oposición entre el índice y el pulgar), exceptuando los de revés, donde tenemos que girar aproxi-



*Presa de raqueta.*

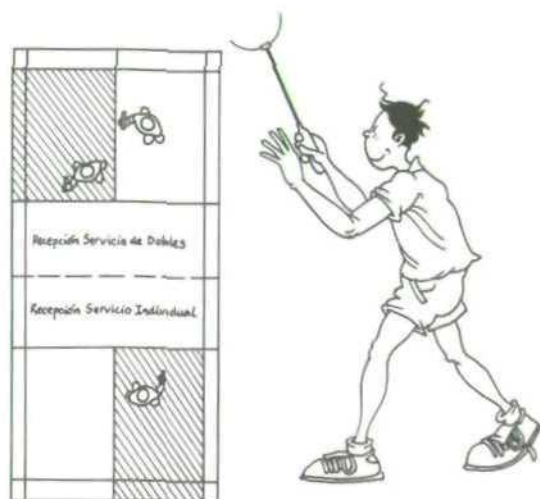
madamente unos 15° en sentido contrario a las agujas del reloj y situar el pulgar en posición paralela a la caña de la raqueta.

La **presa continental** o de martillo la utilizan algunos jugadores, sobre todo cuando van a realizar golpes de ataque potentes. Para poder adoptar esta presa es necesario, que el grosor de la empuñadura sea mayor que para la presa universal. La posición de la mano en el agarre es similar a la que mantenemos cuando golpeamos con un martillo.

## **La posición del jugador en el juego**

---

Como en todos los deportes, el jugador de bádminton debe adoptar unas posiciones que le permitan entrar en acción en las mejores condiciones posibles. Una buena posición nos permite, la mayoría de las veces, realizar un buen golpe o conseguir una buena defensa. Durante el juego el jugador debe procurar siempre y después de cada acción volver al centro del campo (el lugar correcto está situado sobre la línea central, aproximadamente a 1,5 m detrás de la línea del saque); tendrá las piernas separadas a la altura de los hombros, con la pierna de ataque (la pierna de ataque es la corres-



*Jugador en posición de recepción.*

pondiente al brazo de raqueta, es decir, para un diestro será la derecha y para un zurzo la izquierda) ligeramente adelantada con respecto a la otra y el peso del cuerpo repartido entre ambos pies. La raqueta se mantiene por delante del cuerpo, y por encima de la cabeza. El tronco se mantiene ligeramente inclinado hacia delante y los brazos semiflexionados. Desde esa posición el jugador inicia todo tipo de movimientos y una vez finalizados vuelve a otra vez a adoptarla.

### *Posición ante el saque*

Se adopta siempre que el jugador vaya a recibir un saque, situándose este en el centro de la zona del saque en el juego de individuales, con la pierna contraria al brazo de golpeo muy adelantada y con todo el peso del cuerpo apoyado sobre ella. La pierna atrasada se apoyará en el suelo sobre la punta del pie y se encontrará libre de peso para poder moverse, tanto hacia delante como hacia atrás, según sea necesario. La raqueta deberá situarse por delante del cuerpo, a la altura de la cabeza. En el juego de dobles la posición es similar, excepto que el jugador se colocará más cerca de la línea del saque y con la raqueta por delante y por encima de la cabeza.



*Jugador en posición de juego.*

### *Posición defensiva*

Se utiliza cuando se espera el ataque del contrario, siendo más frecuente su práctica en el juego de dobles. El jugador se encontrará frente al atacante con las piernas a la misma altura y más separadas que en la posición normal. La raqueta se sitúa delante del cuerpo, a la altura del pecho, para cubrir preferentemente los golpes de revés.

### *Desplazamientos*

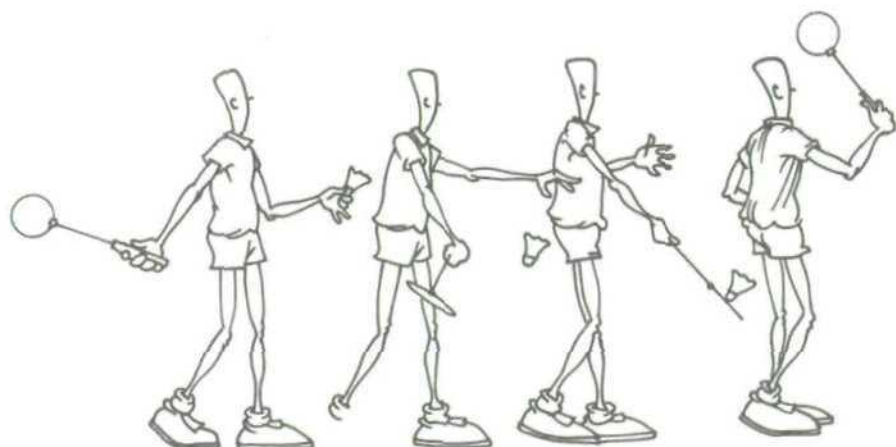
Para estar situado correctamente en el campo, es necesario que después de cada golpe el jugador vuelva inmediatamente a la posición central de base y adopte la posición de espera para entrar de nuevo en acción. Normalmente, desde esa posición del centro del campo, el jugador, dando dos pasos en cualquier dirección, es capaz de llegar y cubrir todo el campo incluidas las esquinas. A esta zona que nos permite cubrir todo el campo se suele llamar «círculo cubierto». Los desplazamientos en bádminton pueden ser hacia delante, laterales y hacia atrás, tanto a la derecha como a la izquierda. Por tanto, salen seis tipos de desplazamientos, partiendo siempre desde el centro del campo.

Una norma fundamental para llevar a cabo correctamente los desplazamientos consiste en que se inicien siempre con la pierna de ataque, que como ya dijimos es la correspondiente al brazo de raqueta o de golpeo. Tenemos que evitar cruzar los pies y los movimientos nos deben permitir ganar la posición, siempre que sea posible, antes de iniciarlo.

### **Los saques**

---

En el bádminton, el saque es una acción defensiva, debido a que el reglamento obliga a que en el momento del golpe la cabeza de la raqueta esté por debajo de la cintura. Sin embargo su importancia es fundamental ya que para marcar tantos es necesario estar en posesión del mismo. Por tanto, a la hora de realizar este movi-

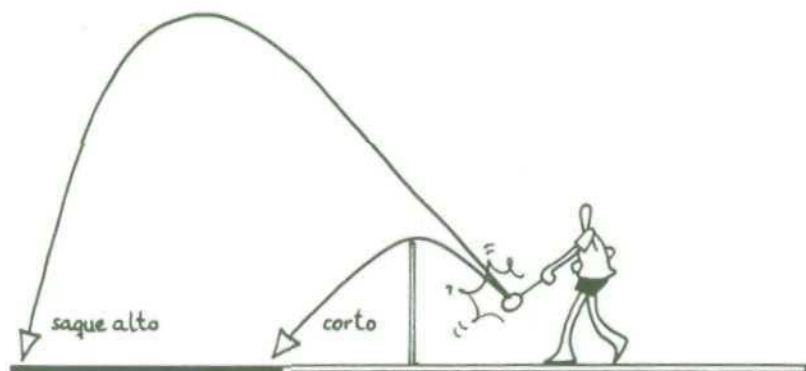


*Secuencia del saque.*

miento, deberemos tener en cuenta que lo principal es la regularidad, evitando siempre los fallos directos.

Según la forma de ejecutar el saque existen dos tipos: el saque del lado derecho y el saque de revés. Según su trayectoria los saques pueden ser: altos, cortos y tenso.

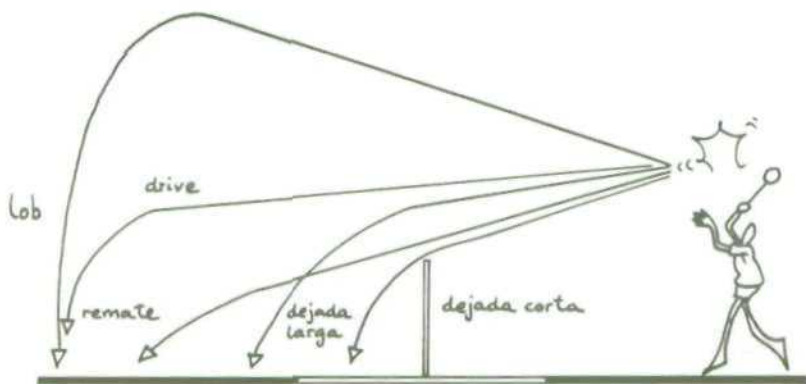
El **saque del lado derecho** se utiliza de forma genérica en el juego de individuales, tanto alto como corto. El jugador está colocado dentro de su zona de saque y a una distancia de 1,5 m de esa línea, con el volante cogido a la altura de la cintura y por delante y la raqueta situada lateralmente, entre el hombro y la cadera. El pie contrario al de raqueta estará adelantado y el peso del cuerpo, antes de iniciar el movimiento, se encontrará sobre la pierna de ataque, que es la atrasada. El golpeo se comienza dejando caer lateralmente y hacia atrás la raqueta, al tiempo que el peso del cuerpo se empieza a trasladar a la pierna adelantada. Al final, el brazo de raqueta, que describe casi un círculo de atrás hacia adelante, coloca a la raqueta, en el momento del impacto, con el plano mirando hacia arriba y ligeramente inclinado en dirección al campo contrario, en el caso de que el saque sea alto. Si el saque es corto, el plano de la raqueta en el momento del impacto



*El saque y las trayectorias.*

se debe encontrar casi perpendicular al suelo. Después del golpe el brazo continúa el movimiento por inercia.

Los **saques de revés**, como su nombre indica, se realizan golpeando por el otro lado del plano de la raqueta y con el dorso de la mano hacia delante. Es un saque que sólo se utiliza para el juego de dobles y de acuerdo con su trayectoria pueden ser cortos, buscando la línea de servicio más próxima a la red, o con trayectorias tendidas, que tienen como finalidad que el volante caiga lo más cerca posible de la línea que limita la zona del saque por el fondo.



*Golpe de derecha.**Golpe de revés.*

El jugador se coloca muy cerca de la línea de saque, con la pierna de ataque adelantada y con todo el peso del cuerpo sobre ella. La raqueta, cogida con presa de revés tiene que tener la cabeza por debajo de la cintura; para ello es necesario elevar el codo hasta situarlo a la altura del hombro y con el brazo muy adelantado. Desde esa posición y por un movimiento de rotación lateral del antebrazo se golpea al volante con el plano de la raqueta con una ligera inclinación en dirección al campo contrario. Para el saque al fondo deberemos ejecutar con más fuerza el movimiento de rotación del antebrazo.

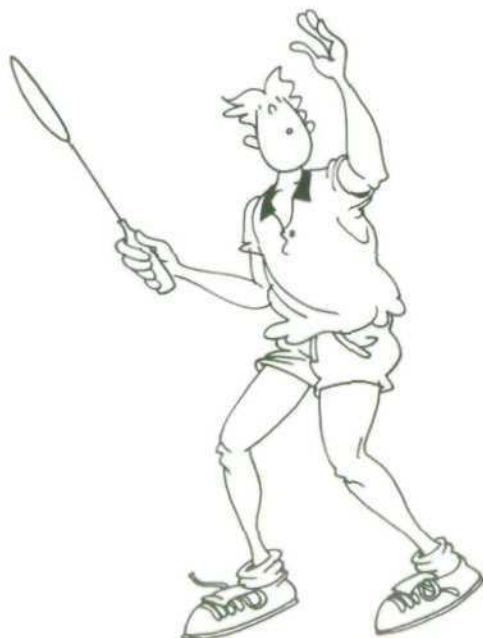
### **Golpes desde el fondo de la pista**

Son golpes que por la forma de ejecutarlos son muy parecidos, salvo en su terminación. Dado que todos los movimientos previos son iguales el jugador no enseñará hasta el último momento el tipo de golpe que va a ejecutar. Estos golpes son la volea, la dejada,

el remate y los golpes laterales entre la altura de la cadera y del hombro.

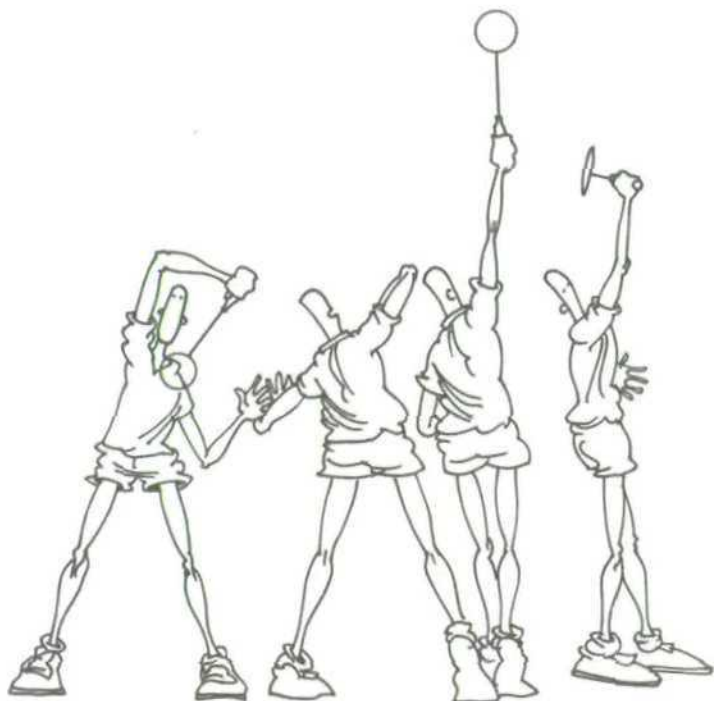
Se pueden realizar tanto del lado derecho como de revés y son, sin lugar a dudas, los golpes fundamentales para poder desarrollar cualquier estrategia de juego. Las voleas del **lado derecho** se inician con un desplazamiento cuyo objetivo es ganar la posición al volante; eso quiere decir que hay que conseguir llegar al lugar de golpeo, que para estos golpes se sitúa exactamente debajo del volante, con la pierna contraria al brazo de raqueta adelantada, caderas y hombros perpendiculares a la red y los brazos en posición de ataque: hombro y cadera derecha atrasadas, con el brazo de raqueta flexionado, codo alto y con la raqueta colocada detrás de la espalda, el brazo izquierdo se coloca extendido por delante del cuerpo y es el que marca el punto del golpe. El movimiento se inicia lanzando los

brazos hacia adelante, en un movimiento coordinado para ayudar a girar los hombros y lanzar el brazo de golpeo hacia delante y hacia arriba, buscando golpear al volante lo más alto posible. La volea del lado derecho se puede ejecutar con apoyo en el suelo o con salto.



Posición para golpes de ataque del lado derecho.

En los golpes de **revés** por encima de la cabeza el jugador se desplaza llevando por delante la pierna de ataque; una vez ganada la posición al volante, es decir, estando situados debajo del mismo, el jugador que se encuentra en po-



*Golpe de lado izquierdo por encima de la cabeza.*

sición lateral con respecto a la red e incluso de espalda, tiene que lanzar el brazo de raqueta, que se encuentra situado por delante del cuerpo y con la raqueta entre la cintura y los hombros hacia arriba hasta golpear al volante lo más alto posible, con el brazo casi extendido y la raqueta perpendicular al suelo.

### ***Volea***

El golpe de volea, globo o *clear*, es un golpe defensivo dirigido a ganar tiempo que se realiza normalmente desde el fondo de una pista, aunque también se puede realizar de mano baja cerca de la red, y se dirige con trayectoria parabólica al fondo de la otra. Las

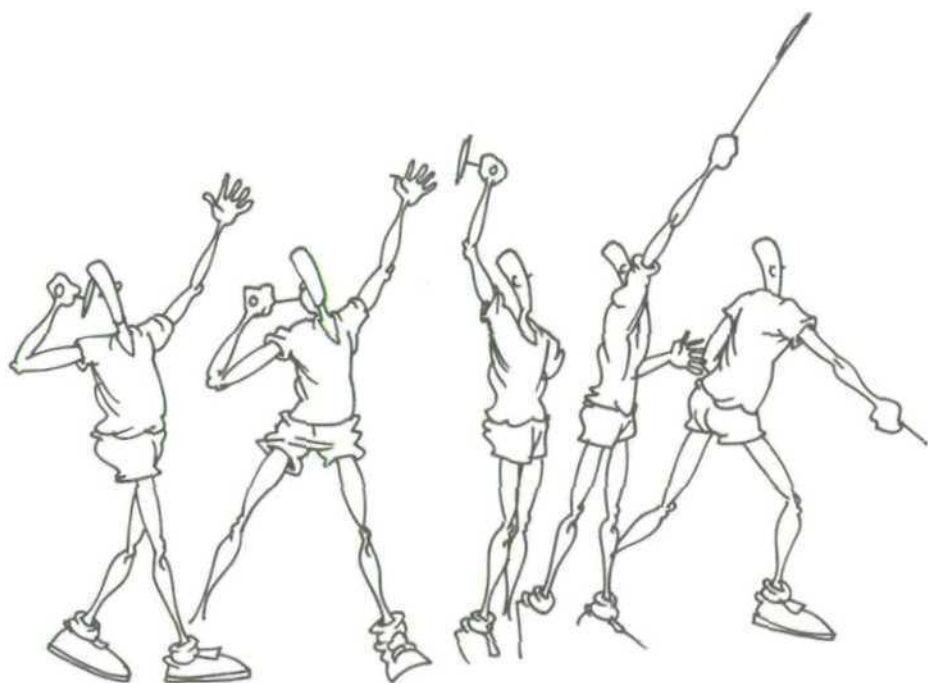
voleas, según la altura de su trayectoria, pueden ser ofensivas y defensivas, siendo estas últimas más altas. En función de la altura del impacto al volante pueden ser voleas de mano alta, voleas a media altura y voleas de mano baja. Suelen utilizarse las voleas a media altura y bajas cuando el jugador no es capaz de ganarle la posición al volante y en posiciones más o menos forzadas. También podemos realizar voleas en línea o en diagonal.

### *Dejada*

Es un golpe que se realiza desde el fondo de la pista, aunque como en el caso de la volea se puede hacer desde la red. El objetivo de una buena dejada es que el volante caiga lo más cerca posible de la red, tanto en altura como en distancia. Está considerado como un golpe ofensivo, ya que su trayectoria es inclinada, pudiéndose hacer en cualquier lugar de la pista, aunque lo normal es que sea desde el fondo. En función de la altura del impacto al volante, tenemos la dejada de mano alta, de media altura y la de mano baja. En función de que la trayectoria del volante sea más o menos inclinada pueden ser ofensivas o defensivas. En cuanto a la trayectoria con respecto a la red, pueden ser en línea o en diagonal; y en cuanto a la posición de la cabeza de la raqueta pueden ser dejadas con golpe plano y dejadas con golpe cortado.

### *Remate*

El remate en el juego se ejecuta normalmente desde el fondo del campo, aunque se puede hacer desde cualquier parte. La trayectoria del remate es siempre descendente desde el momento del impacto; se golpea más o menos fuerte, pero siempre es un golpe ofensivo y que se realiza buscando golpear lo más alto posible para conseguir mayor ángulo de caída o bien tratando de conseguir un golpe potente. Es el movimiento de ataque por excelencia que se utiliza en el juego de individuales, siempre que el contrario haya cometido previamente un fallo, y en el juego de dobles se utiliza siempre que sea posible.



*Golpe de lado derecho por encima de la cabeza.*

En función de la trayectoria del volante el remate puede ser en línea o bien en diagonal o cruzado. En función de la posición de la cabeza de la raqueta puede ser remate plano, el más utilizado, y remate cortado, que se ejecuta, haciendo un golpe cortado al volante o tangencial.

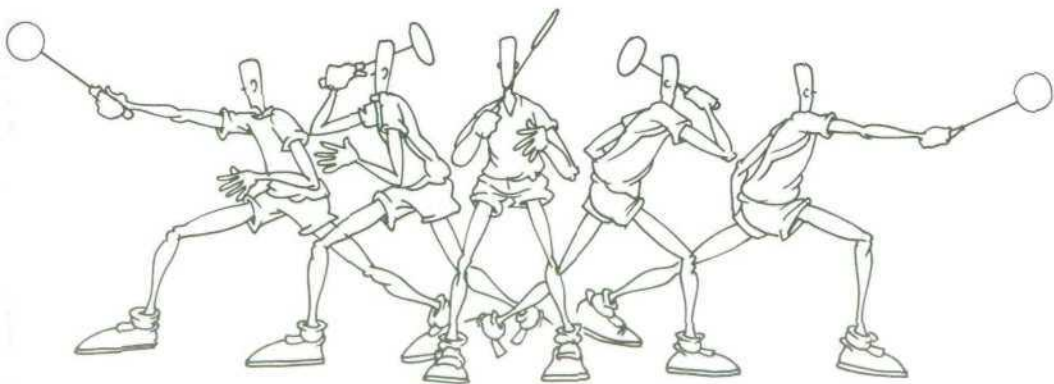
### *Golpes laterales*

Conocido con el nombre de *drive*, es un golpe considerado como ofensivo y se utiliza de forma generalizada en el juego de dobles y el de mixtos. Su ejecución se realiza entre la cabeza y la cintura, manteniendo el volante una trayectoria con parábola muy

baja, casi paralela al suelo, pudiendo ser golpes en línea o en diagonal con respecto a la red. Para golpear bien los golpes laterales hay que tener en cuenta que el movimiento del antebrazo debe ser fundamentalmente por rotación y no por flexión de la muñeca o por lanzamiento del brazo hacia adelante.

## Los golpes desde la red

El jugador, partiendo de la posición de espera desde el centro del campo, se desplaza en dirección a la red, llevando la pierna de ataque por delante, tanto si se va hacia el lado derecho de la red como hacia el izquierdo. El movimiento final es muy parecido a un paso de esgrima hacia adelante; la raqueta siempre por delante con el brazo casi extendido y los hombros y caderas perpendiculares a la red; si se consigue ganar la posición al volante se debe producir el impacto a la altura de la banda blanca de la red, que es el lugar ideal para poder jugar con ventaja al contrario, retrasando el golpe



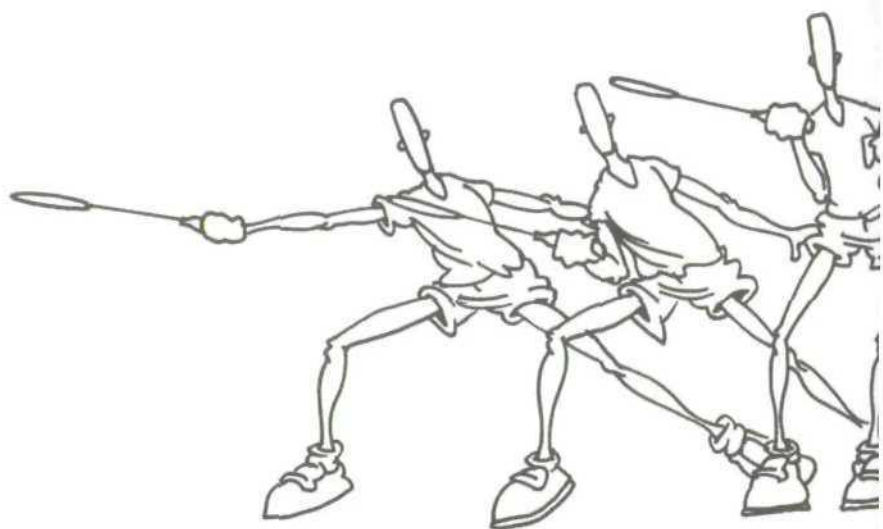
*Drive (defensa) en el poste. Golpes de lado derecho e izquierdo a la altura del hombro.*

y escondiendo las intenciones hasta el último momento para intentar jugar al contrapié.

### *Dejada*

Es un golpe que se realiza muy cerca de la red, buscando que el volante pase con una trayectoria muy ceñida a la misma tanto en altura como en distancia. Existen varios tipos de dejadas:

- En función de la posición del jugador con respecto al volante pueden ser dejadas de derecha y dejadas de revés.
- En función de la altura del impacto pueden ser dejadas de altura media o dejadas de mano baja.

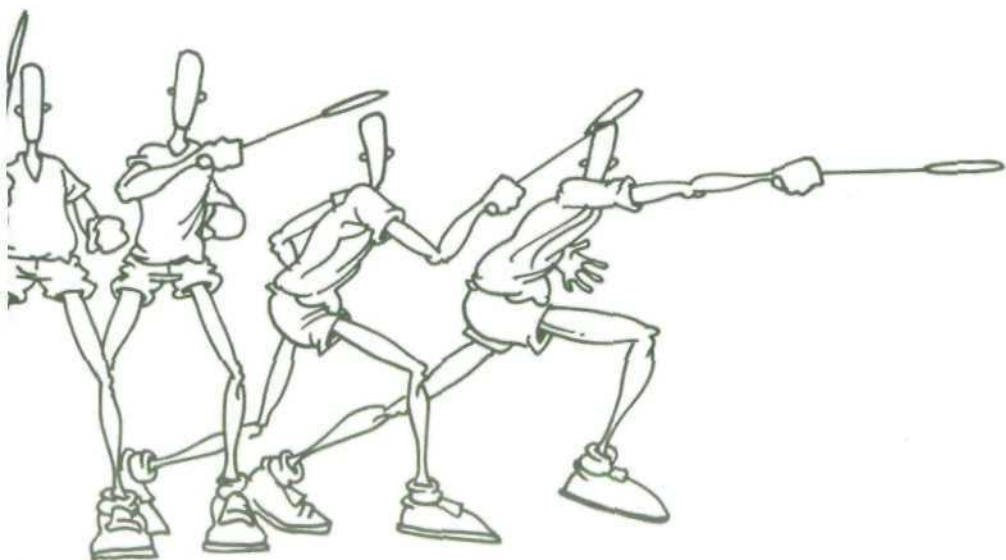


*Juego de red: golpes bajos en*

- En función de la trayectoria pueden ser dejadas en línea y dejadas cruzadas.
- En función de la cabeza de la raqueta, dejadas con golpes planos y dejadas con golpes cortados.

### *Volea*

Es un golpe defensivo que se realiza cerca de la red y se dirige siempre al fondo de la pista. En función de la altura del impacto pueden ser voleas a media altura y voleas de mano baja. En función de la trayectoria del volante pueden ser voleas defensivas o voleas ofensivas, voleas en línea y voleas cruzadas o en diagonal.



*red del lado derecho e izquierdo.*

## ELEMENTOS TÁCTICOS

---

En el estudio de los principios tácticos debemos tener en cuenta que existe un grado de complejidad mayor a causa de que estamos hablando de tres modalidades diferentes de juego: la modalidad individual, la de dobles y la de mixtos; aunque en cualquiera de ellas se van a utilizar los distintos golpes estudiados, dadas las características de cada una es necesario conocer qué golpes son los más adecuados y por tanto los más usados en cada juego.

Como se verá más adelante, hay golpes que se utilizan de forma generalizada en el juego de individuales y, sin embargo, en el juego de dobles o no se utilizan o se hace muy poco. Por ejemplo, el saque con parábola alta se utiliza mayoritariamente en el juego de individuales y, sin embargo, en el juego de dobles su uso es inexistente. Pasa algo parecido con los saques de revés, pero en este caso su uso se ciñe solamente al juego de dobles. Un primer principio táctico que debemos conocer consiste en que *según la táctica de cada modalidad se utilizarán unos u otros golpes con mayor o menor frecuencia.*

En el proceso de aprendizaje también hay que tener en cuenta que tanto los elementos técnicos como los tácticos se deben enseñar simultáneamente. Es un error muy frecuente la costumbre de iniciar la enseñanza de cualquier deporte empezando solamente con los aspectos técnicos y cuando se ha alcanzado un cierto nivel se comienza a desarrollar la táctica. *Este método erróneo lo único que hace es retrasar el proceso de aprendizaje y que exista una disfunción entre lo que se enseña y para qué se enseña, es decir, su utilidad.* Para evitar este problema los conceptos técnicos y tácticos deben ir siempre aparejados, de forma que los jugadores, al tiempo que aprenden las habilidades propias de ese deporte, comprenden al mismo tiempo su utilidad táctica.

En el bádminton, al ser un deporte de golpeo, el paso *del ataque a la defensa se produce rápidamente y viceversa.* Se dice que un jugador o equipo está atacando cuando golpea con trayectorias descendentes de forma que el contrario se vea obligado a gol-

<b>GOLPES MÁS UTILIZADOS SEGÚN LA MODALIDAD DE JUEGO</b>		
<b>Golpe</b>	<b>Modalidad individual</b>	<b>Modalidad de dobles</b>
<i>Saque</i>	Alto. Corto como variante.	Corto. Tendido.
<i>Volea</i>	Voleas ofensivas. Voleas defensivas.	Hay que evitarlo siempre que se pueda.
<i>Dejadas desde el fondo</i>	Se alternan con voleas continuamente.	Se utilizan también, pero con menos frecuencia.
<i>Remate</i>	Sólo cuando la jugada está definida; si no, mejor esperar.	Hay que rematar siempre que podamos.
<i>Golpes laterales</i>	Se deben evitar los golpes laterales.	Es el golpe más utilizado.
<i>Juego en la red</i>	Se usa con frecuencia, alternando con las voleas al fondo.	Se utiliza también para obligar al contrario.

pear por debajo de la banda blanca de la red. La defensa se produce precisamente cuando un jugador se ve obligado a golpear por debajo de la red al campo contrario con trayectorias ascendentes parabólicas o tendidas.

Por tanto el jugador que se encuentra en posición de ataque debe aprovechar al máximo esa ventaja y no perderla, forzando al contrario hasta conseguir el punto. Para pasar de la defensa al ataque debemos obligar al contrario a que golpee por debajo de la red, y para ello devolveremos con dejadas en la red o buscando un golpe lateral con trayectorias paralelas al suelo.

## La táctica en el juego de individuales

---

Antes de explicar las distintas estrategias que hay que tener en cuenta para poder llevar la iniciativa en el juego es fundamental que el jugador individual, para poder llegar con soltura a cualquier parte del campo, debe situarse siempre que pueda en el centro del campo. Desde esa zona se cubre normalmente todo el espacio que tenemos que defender y podemos llegar antes que el volante para golpear, o sea, para ganar la posición y ejecutar un buen golpe o bien llegar aunque sea más o menos forzado.

Para elaborar una **estrategia** adecuada debemos siempre estudiar al contrario, sus mejores golpes y sus lagunas más importantes; a partir de ese momento nuestro juego irá dirigido constantemente hacia su lado más débil, no debiendo cambiar esta táctica a no ser que el resultado sea negativo. Por ejemplo, ante jugadores que son grandes atacantes evitaremos incluso los saques altos y el juego que debemos desarrollar será lento, alternando las voleas con las dejadas.

Otro aspecto a tener en cuenta es el **ritmo del juego**, que no deberá ser siempre el mismo. Así, si la posición del jugador es cómoda podrá jugar rápido con dejadas cortas y voleas ofensivas; pero si en el transcurso de la jugada la ventaja la lleva el otro jugador, se debe intentar bajar la velocidad del juego con golpes largos y altos que hagan posible una recuperación y un equilibrio en el juego o incluso ventaja en la jugada.

### *Principios básicos*

En general los principios básicos que debemos tener en cuenta son los siguientes:

- Desplazar al oponente constantemente, buscando siempre los espacios no cubiertos.
- Se deberán realizar los intercambios de golpes normalmente en paralelo.

- Saber esperar, no precipitándose en atacar demasiado pronto.
- Esperar siempre el error del contrario antes de atacar.
- Si después del ataque el contrario se recupera debemos tener paciencia y volver a empezar.
- Si el contrario nos coge ventaja debemos intentar cubrir el espacio del campo donde antes pueda enviar el volante.

### *Estrategias*

Existen, además de conocer en el contrario tanto sus puntos fuertes como débiles, una serie de estrategias que debemos conocer para que nuestro juego sea lo más eficaz posible:

- Buscar la distancia más larga: para ello utilizaremos la volea y la dejada de forma alternativa y trataremos de enviar el volante hacia las diagonales.
- Las cuatro esquinas: alternando golpes a las cuatro esquinas conseguiremos que nuestro oponente realice desplazamientos *muy largos y que no llegue a tiempo o llegue muy forzado*.
- El juego de la finta y el contrapié: se consigue cuando llegamos con tiempo suficiente a la posición de golpeo y podemos marcar el golpe durante unos instantes y así evitar la anticipación del contrario, ya que tendrá que esperar hasta el último momento hasta saber hacia dónde dirigimos el volante. También podemos utilizar esta estrategia, aprendiendo a observar los pies del contrario de forma que, si vemos que ejecuta un movimiento hacia delante o hacia atrás, enviaremos el volante siempre en sentido contrario a su movimiento.
- Las repeticiones: insistir siempre en golpear hacia los puntos más débiles de nuestro oponente, evitando sus mejores golpes.

<b>SISTEMAS DE JUEGO Y GOLPEOS MÁS UTILIZADOS SEGÚN EL TIPO DE JUGADOR-OPONENTE</b>			
<b>Jugador-oponente</b>	<b>Sistema de juego</b>	<b>Situación en pista</b>	<b>Tipo de golpe</b>
<i>Bajo nivel técnico</i>	Distancia más larga.	Fondo.	Voleas y dejadas.
	Cuatro esquinas.	Centro.	Saques altos, defensas altas y cortas.
		Red.	Voleas y dejadas.
<i>Buen ataque y mala defensa</i>	Punto débil.	Fondo.	Remates, dejadas, voleas ofensivas.
	Juego atacante.	Centro.	Saques cortos, defensas cortas.
		Red.	Dejadas, voleas tensas, ataque en red.
<i>Buena defensa y mal ataque</i>	Juego defensivo.	Fondo.	Voleas y dejadas.
	Cuatro esquinas.	Centro.	Saques altos, defensas altas.
	Distancia más larga.	Red.	Voleas, dejadas.
<i>Lento y de poca condición física</i>	Distancia más larga.	Fondo.	Voleas ofensivas, dejadas rápidas.
	Cuatro esquinas.	Centro.	Saques altos, defensas altas y cortas.
	Punto débil.	Red.	Dejadas y voleas ofensivas.
<i>Rápido</i>	Repeticiones.	Centro.	Voleas, dejadas, remates.
	Distancia más larga.	Fondo.	Saques altos, defensas cortas.
		Red.	Dejadas, voleas defensivas.

(Cuadro extraído de los apuntes del curso de Entrenadores Territoriales, del profesor Antonio López)

- Si somos buenos jugadores atacantes deberemos aprovecharnos de ello y atacar siempre que nos encontremos en una buena posición, obligando al contrario con dejadas o voleas ofensivas a que pase a la defensiva lo antes posible y así atacar.
- Si somos buenos defensores podemos provocar al contrario para que se precipite y ataque de forma desordenada o sin una preparación previa.
- Intentar retrasar el golpe hasta el último momento: si se utiliza de vez en cuando y como recurso nos sirve para evitar que el contrario se anticipe y llegue en buenas condiciones al golpe.

## Táctica en el juego de dobles

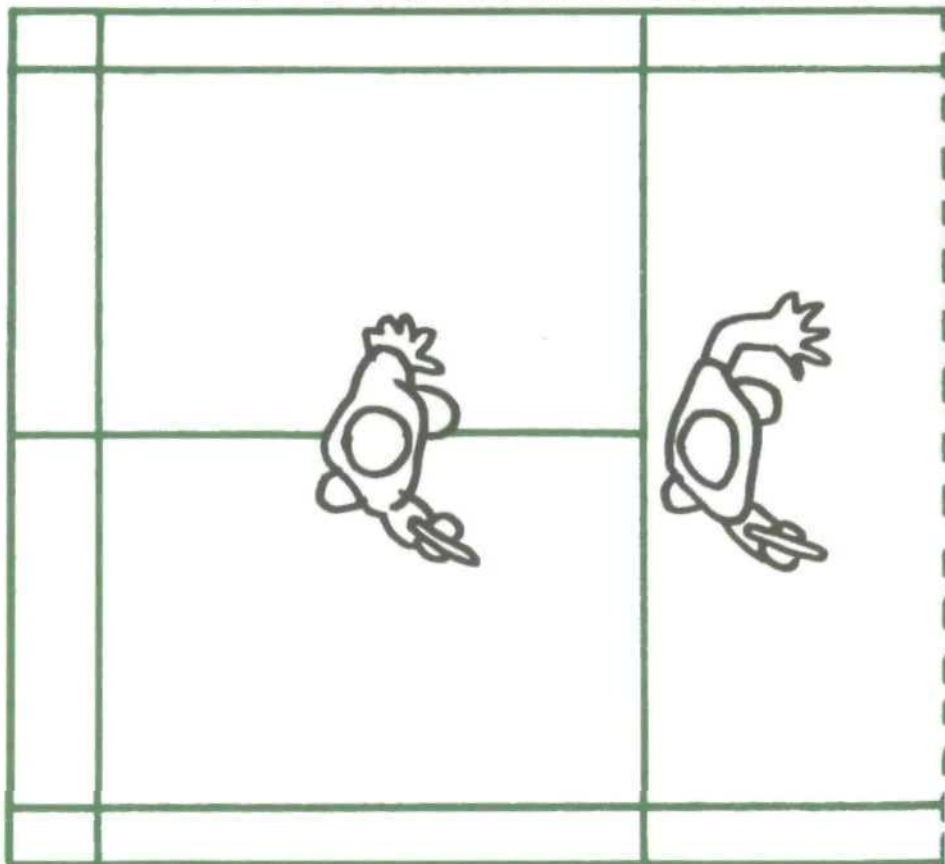
---

Si hubiese que destacar cuál es la modalidad de juego preferida por los aficionados seguramente ganaría por goleada la modalidad de dobles. El juego de dobles en bádminton es una de las modalidades de pala y raqueta más rápidas que se conocen y de requerimientos físicos mayores. Esta modalidad del juego, eminentemente agresiva por los remates en salto y por las defensas altamente especializadas que hacen que las jugadas se prolonguen en largos intercambios de golpes, cada cual más difícil, es la más apreciada por la mayoría de los jugadores, sobre todo por quienes lo practican como deporte recreativo. En el ámbito escolar y de club hay que procurar enseñar las tres modalidades simultáneamente, evitando desde un primer momento la especialización.

Tácticamente, la modalidad de dobles funciona como un mini-equipo donde el conocer al compañero y tener confianza absoluta en él es el principio de un buen equipo de dobles. Llegar a jugar con cierto nivel en la modalidad de dobles exige un entrenamiento periódico y planificado, donde además de unos movimientos tácticos perfectamente estudiados debe haber una relación entre los jugadores de perfecta armonía.

**Aspectos a tener en cuenta para la táctica de dobles:**

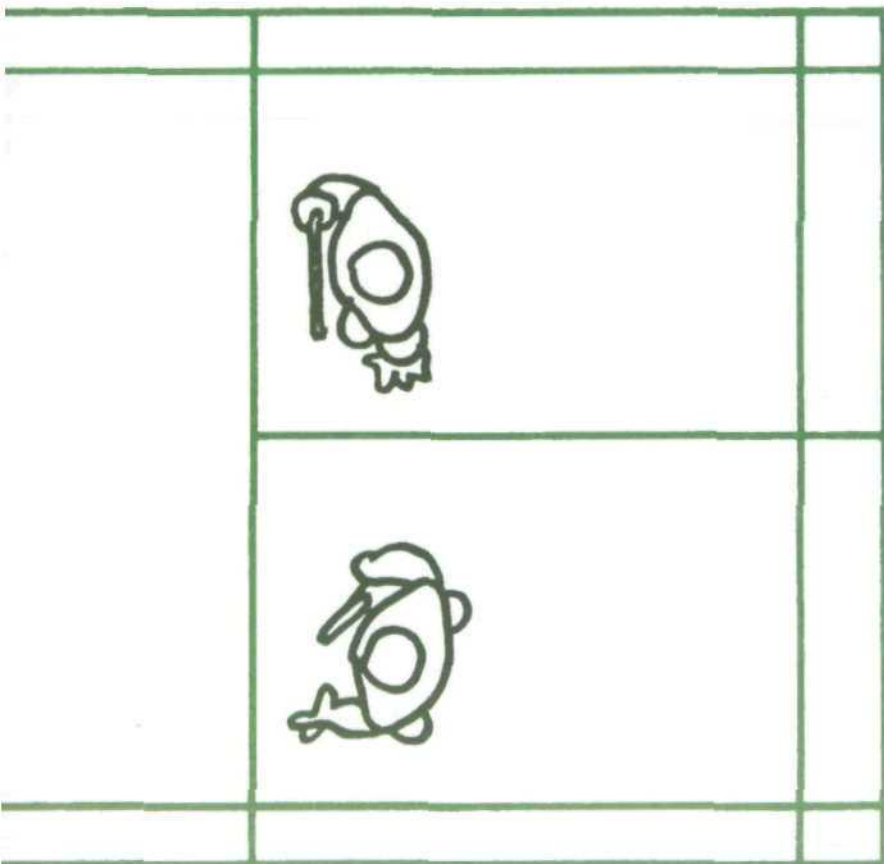
- La pareja debe estar compenetrada, exigiendo que los jugadores mantengan una gran armonía entre ellos. Necesitan estimularse, ayudarse y no enfadarse cuando el compañero cometa un error.
- Ante volantes altos se debe tener en cuenta que el principio del juego es el ataque a ultranza, con golpes cortados y



*Sistema de juego adelante-atrás.*

duros. El jugador de dobles tiene que ser muy rápido y tener una técnica muy depurada en el juego en la red, evitando siempre que se pueda levantar el volante.

- En cuanto se observe que existe diferencia de nivel entre los jugadores del otro equipo hay que cargar de manera insistente el juego al jugador más débil, desde cualquier lugar del campo.



*Sistema de juego en paralelo.*

- Emplear la táctica de la rotación: cuando el jugador que defiende envía volantes hacia el fondo de la pista y el atacante, después de responder, se va hacia adelante, a la zona central de su campo, su compañero rotará hacia el lugar dejado por su compañero.
- Cuando un equipo se encuentra en el campo en una posición de atrás-adelante, el otro realizará sus golpes especialmente dirigidos hacia los laterales del campo.
- Cuando un equipo está situado en paralelo, los ataques del otro equipo, dirigidos al centro del campo, entre los dos jugadores, suele dar buenos resultados.
- En cuanto al saque, en el juego de dobles predomina el saque corto que se alterna de vez en cuando con un saque largo para evitar que el jugador que recibe se anticipe.

En el juego de dobles existen **dos sistemas** que se utilizan alternativamente durante el transcurso de las jugadas y que dependen de que el equipo esté en situación de ataque o de defensa. Estas dos posiciones y la transición continua de una a otra es la base de toda la táctica de dobles, sea masculina o femenina, indistintamente.

Cuando un equipo está **atacando** adopta el sistema táctico de un jugador adelantado y el otro atrasado; cuando un equipo está **defendiendo** adopta el sistema en paralelo, es decir, los dos a la misma altura, en paralelo a la red. La dificultad no estriba en estas posiciones, que parecen bastante claras, sino en saber en qué momento hay que pasar de una a otra, o sea, cambiar rápidamente de la defensa al ataque o viceversa y en el momento preciso.

Cuando un equipo realiza un saque corto el jugador que lo ejecuta se adelanta a la red, levantando la raqueta por delante y por encima de la cabeza, responsabilizándose de la defensa de la red; su compañero se queda atrás y defiende todo el fondo del campo. Realmente adoptan una posición ofensiva de tal forma que, si el equipo contrario devuelve con un golpe en la red, el jugador que está cerca

de ella debe devolver intentando primero atacar y, si no, puede golpear con un golpe paralelo a derecha o izquierda o buscando el revés del contrario con una volea ofensiva o a la red. Si el jugador ejecuta un saque alto deberá inmediatamente echarse hacia atrás y en diagonal con respecto a la trayectoria del volante; su compañero siempre se desplazará hacia el otro lado, quedando ambos jugadores, en el momento de atacar el equipo contrario, en posición defensiva y en paralelo con respecto a la red.

El jugador que recibe, si devuelve con una dejada o con un golpe lateral a los lados del campo, se quedará en la red, pero si levanta con una volea ofensiva o defensiva tendrá que echarse hacia atrás y abrirse en la diagonal del volante; su compañero, en ese momento, deberá desplazarse también hacia el otro lateral de forma que los dos quedarán más o menos paralelos a la red (posición defensiva).

## **Táctica de los dobles mixtos**

---

En el juego de dobles mixtos, para poder equilibrar las fuerzas en juego, hay que procurar que el jugador o jugadora mantenga una posición lo más cercana posible a la red, mientras que se tendrá la responsabilidad de defender, siempre que sea posible, el fondo del campo. El objetivo táctico es que el jugador más potente se sitúe la mayoría de las veces en el fondo del campo, teniendo como función el hacer un juego muy agresivo con ataques constantes; y el jugador menos fuerte, que en este caso es la jugadora, se haga cargo de la red y desde esa posición intente atacar siempre que sea posible, o bien evitar que lo haga el equipo contrario. Para ello procurará jugar mucho en la red, no levantar el volante con golpes suaves a los lados del campo y evitar siempre la confrontación con el jugador del equipo contrario.

Debido a esta estrategia, ya desde el momento del saque los jugadores se colocan muy cerca de la red, y en el caso de tener que separarse para pasar a una posición defensiva, uno siempre lo hará situándose en diagonal con respecto al volante y cubriendo el ángulo más pequeño del campo, mientras el compañero, desde la parte

## ENSEÑANZA DEL D

## Primera etapa

## Objetivos

- Familiarizarse con la raqueta y el volante.
- Ser capaz de realizar correctamente los desplazamientos sin volante.
- Ser capaz de realizar saques altos y cortos.
- Ser capaz de mantener el volante en juego utilizando los distintos golpes.

## Contenidos

- Presa de raqueta.
- Desplazamientos.
- Saques cortos.
- Saques altos.
- Golpes básicos sin volante.
- Reglas de juego (modalidad individual).
- Táctica de individuales.

## Actividades

- Ejercicios de familiarización con la raqueta y el volante.
- Ejercicios de desplazamiento sin volante.
- Series de saques cortos.
- Series de saques altos.
- Ejercicios contra el muro.
- Ejercicios combinados de saques y golpes básicos.
- Juego libre en la modalidad individual.

## Estrategias didácticas

- Test de evaluación para debutantes.
- Enseñanza globalizada.
- No insistir mucho en los elementos técnicos, excepto en los desplazamientos.
- Trabajar los ejercicios combinando el aspecto lúdico con el aprendizaje.

## DEPORTE - BÁDMINTON

### Segunda etapa

- Mejora de los desplazamientos.
- Ser capaz de combinar todos los desplazamientos con volante.
- Ser capaz de hacer saques de dobles.
- Perfeccionamiento de todos los golpes.
- Ser capaz de jugar dobles.

- Desplazamientos combinados con volante.
- Saques altos, cortos y de revés.
- Golpes básicos con volante: *lob*, dejada, remate y juego en la red.
- Reglas de juego de la modalidad de dobles.
- Tácticas de dobles.

- Ejercicios de desplazamiento sin volante.
- Ejercicios de desplazamiento y golpes básicos.
- Ejercicios de desplazamiento hacia adelante y juego en la red.
- Ejercicios de *lob* y dejada.
- Ejercicios de desplazamientos atrás y golpes por encima de la cabeza.
- Juego libre en la modalidad individual y dobles.

- Test para nivel medio.
- Insistir en la corrección de los golpes básicos, incidiendo en la coordinación de los distintos movimientos.
- Diferenciar los golpes más utilizados en la modalidad de individual y de dobles.

### Tercera etapa

- Perfeccionamiento de todos los desplazamientos.
- Perfeccionamiento de los golpes de ataque.
- Perfeccionamiento de los golpes defensivos.
- Aprender a jugar mixtos.

- Desplazamientos combinados con todo tipo de golpes.
- El remate.
- El *lob*.
- Las dejadas.
- Juego en la red.
- Táctica de mixtos.

- Ejercicios de desplazamientos con y sin volante.
- Ejercicios de ataque y defensa.
- Ejercicios de juego en la red.
- Ejercicios tácticos de dobles mixtos.
- Juego libre en las modalidades individual, dobles y mixta.

- Test para nivel avanzado.
- Organizar dentro del grupo torneos.
- Participar si es posible en torneos abiertos con otros centros.

## EVALUACIÓN

## TEST DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD (BÁDMINTON)

Nombre del alumno/a \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_, Grupo \_\_\_\_\_, N.º \_\_\_\_\_, Fecha \_\_\_\_\_

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	Realizar correctamente una serie completa de desplazamientos a todas las esquinas (etapa 1.ª).									
2	Realizar correctamente varios saques, alternando los altos con los cortos (etapa 1.ª).									
3	Durante un tiempo determinado (por ejemplo, un minuto) conseguir una serie completa de golpes contra un muro, sin que el volante caiga al suelo (etapa 1.ª).									
4	Realizar, junto con otro compañero, y durante un minuto, juego en la red (nivel 2).									
5	Realizar correctamente una serie de al menos 10 golpes de volea defensiva al fondo del campo (nivel 2).									
6	Realizar correctamente una serie de remates en línea (etapa 2.ª).									

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
7	Realizar correctamente una serie de remates en diagonal (etapa 2.ª).									
8	Ejecutar correctamente una serie de desplazamientos a las cuatro esquinas con volante, devolviendo desde el fondo con dejada (etapa 2.ª).									
9	Ejecutar correctamente una serie completa de desplazamientos con volante, alternando desde el fondo del campo, dejadas con remates (etapa 3.ª).									
10	Realizar correctamente saques de revés, alternando los cortos con los largos al fondo (etapas 2.ª y 3.ª).									
11	Participar en competiciones a nivel de clase (etapa 1.ª).									
12	Participar en competiciones a nivel de centro o de club (etapa 2.ª).									
13	Participar en competiciones intercolegiales e interclubs (etapa 3.ª).									
<b>Observaciones:</b>										

central del fondo del campo, cubre esa parte de la pista y el ángulo más grande.

**Aspectos a tener en cuenta en el juego de dobles mixtos:**

- Como estrategia general es recomendable cambiar las funciones asignadas a los jugadores. Así, hay que intentar llevar a la jugadora al fondo del campo y al jugador a la red. Una situación clara para llevar a cabo esta táctica se produce cuando la jugadora recibe; entonces se deben utilizar frecuentemente saques altos para obligar a que la jugadora se vaya hacia atrás.
- La jugadora debe evitar siempre que pueda el juego con el jugador del equipo contrario; también en las devoluciones debe enviar los volantes buscando siempre las diagonales largas para conseguir más espacio a la hora de defender, o bien jugar con golpes suaves a los lados o con dejadas en la red.

puede establecer como norma que aquel jugador que domine mejor el revés sea el encargado de recoger todas esas pelotas. También algunos equipos utilizan el sistema de que sea el jugador que está en la diagonal de la jugada quien toma el centro del campo.

# 3

## La pala como deporte recreativo

### RESEÑA HISTÓRICA

---

Los estudiosos de la antropología del juego y del deporte, son unánimes al reconocer que la pelota o bola ha dado lugar a la mayor variedad de juegos y deportes conocidos, siendo el elemento lúdico más primitivo y usado en los juegos de niños y de hombres.

Los llamados juegos de pelota se refieren a una multitud de juegos practicados en la mayoría de las culturas antiguas y modernas cuyo denominador común es el uso de un elemento esférico de distintos tamaños, llamado bola o pelota. De hecho, en los deportes modernos, aún no pudiendo demostrar con certeza su procedencia en algunos casos, sí podemos documentar, refiriéndonos a Europa, que juegos parecidos se conocían en la época de la romanización.

Sin embargo, podemos afirmar que la pelota o bola, ya de resina, de cuero, de fibras de palmera, de madera o de cobre, empujada con el pie, con la mano o con la ayuda de algún tipo de instrumento, ha dado lugar siempre a una gran diversidad de juegos que a lo largo de los siglos se han ido influenciado unos a otros, hasta llegar al momento actual del deporte moderno.

A partir de la Edad Media existe documentación suficiente para confirmar la implantación del juego de la pelota en Francia. La modalidad más extendida era el *Jeu de Paume*, jugando con la palma de la mano y entre dos equipos situados uno enfrente del otro.

En el transcurso de los siglos siguientes se difunde por el resto de Europa y, en el caso de la Península Ibérica, tenemos documentación de la existencia del juego de la pelota en escritos que van desde las *Etimologías* de Isidoro de Sevilla (año 633), el *Libro de Apolonio*, el *Libro de los Juegos*, *Las Partidas* o las *Cántigas a la Virgen* de Alfonso X el Sabio.

Los siglos XVI y XVII fueron los de mayor esplendor del juego de la paume en Francia y su irradiación a otros países vecinos. Pero mientras que en Francia el juego empezó a decaer rápidamente o a transformarse en otras modalidades que dieron lugar a otros juegos modernos, en nuestro país fue adquiriendo un gran auge, sobre todo en el País Vasco, convirtiéndose ya en aquella época en un juego conocido por el nombre de *Trinquete* o *Pelota vasca*. De ahí y durante el siglo XVIII aparecieron las moda-



*Cesta punta, Pala vasca, Pala cántabra.*

lidades de frontón, favorecidas por los edificios de la época (iglesias, lonjas, escuelas), extendiéndose primero por el País Vasco y posteriormente por Navarra y las dos Castillas. En otros países la evolución del *juego de paume* dio lugar a juegos como el tenis, el *tamburrello*, la *balle pelota*, *squash*, *padle*, *racquet-ball*...

Siguiendo con nuestro país, aparte de las modalidades vascas como la pelota a mano, pala larga, cesta punta, remonte, pala corta, paleta de goma, paleta de cuero y *share*, tenemos el juego de la pelota valenciana o trinquete, el juego de la pelota a mano canario o pelota de airè o pelotón castellano, aunque este último está totalmente extinguido (Rodrigo Caro, entre otros, se refiere en algún momento a este juego en su libro *Días geniales y lúdicos*).

A la hora de seleccionar un juego que fuera representativo dentro de los juegos tradicionales en nuestro país, comprobamos que el más popular de todos ellos por su difusión y número de practicantes era el **juego de la pala**. Sin embargo, también comprobamos que su aplicación en el mundo escolar era casi inviable debido a la falta de instalaciones de este tipo en la escuela. A partir de ese momento, empezamos a indagar la existencia de modalidades de pala donde el frontón no fuese necesario. La búsqueda dio su fruto y encontramos, en Santander, una modalidad que se adaptaba perfectamente a nuestros fines. Se le conoce como el juego de la **pala cántabra** o el juego de la pala y se suele jugar en las playas, siendo muy popular entre los santanderinos. Existe otra modalidad parecida en el País Vasco, pero la consideramos de mayor dificultad, por lo que preferimos para nuestros objetivos, básicamente recreativos, dar a conocer la originaria de Santander.

Posteriormente, cuando empezamos a difundir esta modalidad de juego, observamos que ofrecía cierta dificultad su aprendizaje, por lo que en algunos casos, debido a este hecho, se rechazaba. A partir de ese momento iniciamos de nuevo la búsqueda de otro juego de palas que pudiera paliar este problema. Encontramos la **pala elástica**, modalidad que presentamos a continuación de la pala cántabra como alternativa más fácil y, por tanto, más asequible a la mayoría de nuestros alumnos.

## LA PALA CÁNTABRA

---

El juego de la pala cántabra se puede calificar como un juego cooperativo que se disputa entre dos o más jugadores y cuyo objetivo es mantener la pelota en el aire el mayor tiempo posible, golpeándola con la pala y sin que en ningún momento toque el suelo. Conforme los jugadores adquieren cierta habilidad se desdoblán las funciones y aparecen las figuras del jugador atacante y del jugador defensor. El jugador atacante tiene como misión golpear la pelota lo más fuerte posible en dirección del jugador defensor. El jugador defensor tiene como misión controlar la pelota del jugador atacante y enviarla de nuevo, en las mejores condiciones posibles, al jugador atacante, para que vuelva a atacar. Para que el juego sea fluido debe existir una cooperación constante entre atacantes y defensores, adaptando la fuerza y velocidad de la pelota al nivel técnico de los jugadores.

### El material

---

Para jugar a la pala cántabra los elementos necesarios son la pala y la pelota. En el mercado existen palas de distintos pesos y tamaños, adaptables a la edad de los participantes, que están fabricadas con madera de haya, sin nudos y cortadas al hilo de la fibra.

La pala cántabra es, a diferencia de la vasca, más ancha y de menor grosor, distinguiéndose distintos tipos de pala: la **pala de ataque**, más alargada y ligera, y la **pala de defensa**, más redondeada y pesada. En cuanto a la empuñadura, aunque todas las palas son de una forma estándar, debe ser adaptada por cada jugador a su mano a través de pequeñas manipulaciones que, en la mayoría de los casos, consisten en engordar la empuñadura con esparadrapo.

Las palas deben tener un mínimo de peso para que la pegada sea consistente; las palas cántabras, dependiendo de la categoría, vienen a pesar desde los 400 gramos las más ligeras, hasta los 800 gramo las más pesadas.

En la práctica del mundo escolar utilizaremos la pala infantil en los niveles de primaria y la pala junior a partir de la secundaria obligatoria y el bachillerato. En otras circunstancias de trabajo será el profesor quien oriente el tamaño y peso de la pala, la cual se tendrá que adaptar a la edad y envergadura de los participantes.

Las palas construidas en conglomerado de madera no suelen servir para jugar a la pala cántabra, ya que, en la mayoría de los casos, no tienen suficiente peso. En el caso de que se fabricasen palas de conglomerado de mayor peso y tamaño podrían utilizarse también, con la ventaja de tener un coste mucho más económico.

El tipo de pelota en el juego de la pala es lo que hace que el juego sea más lento o más rápido, que es lo mismo que decir más fácil o más difícil. Cuanto más rápida es la pelota, el juego se hace más difícil y, cuanto más lenta, el juego es mucho más sencillo. Por ello la elección del tipo de pelota es importantísimo para el éxito del juego.

En las playas de Santander se utilizan las **pelotas de tenis** normales y son éstas las más recomendables tanto para los jugadores que se inician como para los más avanzados. Pero en el caso de que con este tipo de pelota el juego resulte difícil podemos buscar pelotas más lentas, como por ejemplo las de mini-tenis, cuya velocidad y trayectoria viene a ser la mitad de una pelota normal de tenis.

En general las pelotas blandas suelen ser más lentas que las duras, aunque si son blandas y ligeras, como por ejemplo las de goma espuma, no nos sirven para jugar, ya que el golpe no es consistente y casi no se aprecia. Las pelotas de goma maciza hacen el juego demasiado rápido y muy difícil de controlar, por lo que tampoco son aconsejables.

## Elementos técnicos

---

Para poder jugar al juego de la pala cántabra debemos aprender previamente una serie de **movimientos** que nos permiten contro-

lar la pelota, tanto en el ataque como en la defensa. Estos movimientos son los siguientes:

- El agarre de la pala.
- Los golpes de ataque.
- Los golpes defensivos.

### *Agarre de la pala*

En cuanto al agarre de la pala, como en todos los juegos de raqueta y pala, las empuñaduras suelen tener una parte ancha y otra más estrecha. Pues bien, para coger la pala correctamente debemos apoyar la parte ancha de la empuñadura en la palma de la mano y, desde esa posición, cerrar la mano sosteniendo la pala firmemente, pero con la mínima tensión posible hasta el momento en que se

produzca el golpe. Tenemos que acostumbrarnos a no cambiar el agarre de la pala situándolo en su posición correcta de golpeo por medio de la rotación del antebrazo y de la posición del brazo con respecto al cuerpo, según sea un golpe del lado derecho o del revés.



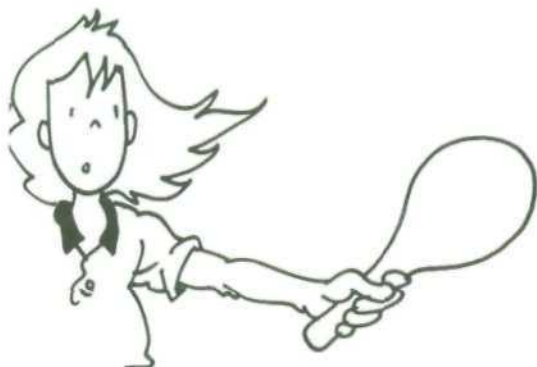
*Presa para golpes laterales y de arriba.*

Es recomendable, cuando la pala es personal, adaptar la empuñadura al tamaño de la mano. En general, las empuñaduras suelen ser muy delgadas, por lo que casi

siempre habrá que engordarlas con esparadrapo u otra materia similar.

### *Golpes de ataque*

En cuanto a los golpes de ataque podemos distinguir dos tipos: los golpes del lado derecho y los golpes de revés (para los zurdos serán golpes del lado izquierdo y de revés). Y, a su vez, ambos tienen tres formas de golpear: por abajo, lateralmente y por encima de la cabeza.



*Presa para golpes de abajo.*



*Ataque por arriba*

*Ataque lateral*

*Ataque por abajo*

### *Golpes del lado derecho*

La posición del cuerpo para todos los golpes del lado derecho es la siguiente: pierna contraria al brazo que sostiene la pala, adelantada, con la punta del pie dirigida hacia la futura trayectoria. El peso del cuerpo en el momento del golpe debe desplazarse desde la pierna atrasada a la pierna adelantada, en un movimiento sincronizado con el resto del cuerpo y el brazo que va a golpear.

### *Golpes de revés*

La posición del cuerpo para todos los golpes de revés es la siguiente: *la pierna que se adelanta es siempre la misma que la del brazo que sostiene la pala*. En el inicio del movimiento del golpe

el peso del cuerpo está en la pierna atrasada, pero durante el movimiento se va trasladando a la pierna situada delante. El movimiento de la pala siempre se realiza desde el lado contrario de su posición natural. Para un diestro desde el lado izquierdo y para un zurdo desde el lado derecho.

Alto de revés

Lateral de revés

Abajo de revés



Tanto para los golpes del lado derecho como para los de revés, la forma de golpear la pelota, según la altura a la que venga, es muy similar para ambos.

Los golpes por abajo se realizan lanzando el brazo extendido de atrás-adelante, golpeando la pelota entre los pies y las rodillas.

Los golpes laterales se ejecutan lanzando el brazo de atrás hacia adelante, lateralmente, golpeando la pelota entre la cadera y los hombros.

Los golpes de arriba se ejecutan golpeando la pelota por encima de la cabeza. Para ello, un poco antes de realizar el golpe, se llevan los dos brazos por delante hasta situarlos por encima y delante de la cabeza. A partir de ese momento el brazo de la pala continúa su movimiento hacia atrás hasta colocarse flexionado por detrás de la cabeza. Para golpear desde esa posición se lanzan los dos brazos hacia delante y, ayudados por una pequeña rotación de los hombros en el sentido del movimiento, se golpea la pelota por delante y por encima de la cabeza, con el brazo que sostiene la pala completamente extendido.

Debemos trabajar de forma específica todos los golpes de ataque y, sobre todo, aquellos que entrañan mayor dificultad, hasta conseguir una cierta seguridad que nos permita ser regulares en el juego y no cometer excesivos fallos. En el juego real un buen atacante debe decidir cuándo puede atacar con más o menos fuerza. Como norma general, cuando llega una pelota en malas condiciones lo más adecuado es ejecutar un golpe de control, enviando la pelota suavemente al jugador defensor.

### *Golpes defensivos*

El jugador que defiende debe situarse con las piernas muy separadas, a la misma altura, semiflexionadas y con el peso del cuerpo repartido entre ambas. El tronco estará ligeramente flexionado y los brazos situados por delante del cuerpo con la pala a la altura del pecho. Desde esa posición debe poder desplazarse con movimientos cortos, pero muy rápidos, para colocar la pala en el punto exacto del golpe y con la inclinación necesaria para amortiguar el golpe y orientar la pelota nuevamente hacia el atacante. Los golpes



defensivos son realmente acciones que buscan atenuar y disminuir la fuerza y velocidad de la pelota, al tiempo que se utilizan para dirigirla lo mejor posible al compañero atacante. Se trata de un movimiento de cierta complejidad ya que hay que resolver en la misma acción varias dificultades: amortiguar la fuerza de la pegada y dirigirla, mediante ligeras inclinaciones de la pala, de nuevo al compañero en las mejores condiciones posibles para que pueda atacar eficazmente.

Para aprender los movimientos de la pala en defensa, nos tenemos que imaginar un plano perpendicular al suelo y ligeramente adelantado con respecto al cuerpo del jugador defensor. Un buen

defensor moverá la pala sobre ese plano imaginario para parar los ataques del jugador atacante y, una vez que ha fijado el punto exacto del golpe, parará el movimiento de la pala, situándola con la orientación adecuada para dirigir la pelota.

La pala del defensor es lo más parecido a un frontón cuyo tamaño es el que marca los límites de la envergadura del jugador (la envergadura es el tamaño del jugador con los brazos extendidos hacia arriba o en cruz). A no ser que la pelota llegue con poca fuerza, debemos evitar en el momento del golpe adelantar la pala.

El jugador atacante tiene que conocer de forma aproximada la envergadura del compañero defensor para el buen desarrollo del juego. Sus ataques nunca deberán ir dirigidos fuera del alcance del defensor y, para ello, tomará como referencia el frontón imaginario, cuyas dimensiones corresponden a la envergadura del jugador que defiende.

El jugador defensor, por su parte, tiene que procurar enviar la pelota al lado más eficaz del jugador atacante. Lo normal es que para un diestro se envíen las pelotas al lado derecho y para un zurdo a su lado izquierdo.

Un buen defensor tiene que saber defender los ataques desde cualquier punto del frontón imaginario. Debe ser capaz de controlar todo lo que esté a su alcance, Debe ser capaz de controlarlo, por lo que es necesario un trabajo específico de todos los golpes defensivos en todas las posiciones posibles (paradas por abajo, laterales o por arriba, tanto del lado derecho como del revés).

### *Golpes avanzados*

Para jugadores avanzados es agradable aprender ciertos golpes que hacen más vistoso el juego, más espectacular y más regular.

#### **Golpear por detrás de la espalda**

Es un recurso con el cual podemos evitar el golpe de revés. Para su ejecución debemos pasar la pala por detrás de la espalda y golpear la pelota por el otro lado.

#### **Bote pronto**

Aunque en el juego de la pala cántabra no se juega con bote, a veces, cuando la trayectoria de la pelota no llega al jugador defensor y bota en el suelo un poco antes, podemos intentar continuar el juego golpeando inmediatamente después del bote. Este movimiento

sobre arena seca es bastante difícil, ya que la pelota no suele botar, pero en superficies duras sí resulta viable y se utiliza con cierta regularidad.

### **Parar con la pala apoyada en el suelo**

*Apoyar la pala en la arena o en el suelo para parar pelotas con trayectoria corta también es frecuente entre jugadores avanzados. La pala se apoya en el suelo en una posición inclinada y la pelota rebota en la pala, permitiendo continuar el juego.*

### **Las planchas**

Cuando la trayectoria de la pelota es demasiado corta podemos intentar pararla mediante una caída hacia adelante. La caída más adecuada es la que se ejecuta lanzándose hacia adelante, al tiempo que bajamos el centro de gravedad del cuerpo mediante una flexión profunda de las piernas. Después de efectuado el golpe debemos rodar sobre el costado correspondiente al brazo que ha golpeado, evitando tocar el suelo de forma brusca.

### **Cambio de mano**

Cuando no controlamos adecuadamente algún golpe de revés podemos intentar cambiar de mano, evitando así el golpe de revés. No es un golpe frecuente en el juego de la pala cántabra, pero puede ser una solución para el ataque de algunos jugadores.

### **Desarrollo del juego**

---

El juego de la pala cántabra se desarrolla con un mínimo de dos jugadores, pero debemos intentar, siempre que podamos, jugar con más jugadores, ya que el juego es mucho más entretenido de esta forma. Las combinaciones más habituales son las siguientes:

- Ataca uno y defiende uno.
- Atacan dos y defiende uno.
- Atacan dos y defiende uno.
- Atacan dos y defienden dos.
- Atacan tres y defiende uno.
- Atacan tres y defienden dos.

Existen en el juego una serie de **normas** que han ido surgiendo con la práctica del mismo y que regulan distintos aspectos.

- 1 El juego de la pala cántabra tiene dos tipos de funciones: el juego de ataque y el juego de defensa. Durante el juego estas funciones van rotando por acuerdo de los jugadores.
- 2 La distancia entre los jugadores que atacan y los que defienden varía según el nivel del juego. Para jugadores avanzados la distancia más adecuada es aproximadamente de unos 10 a 12 metros.
- 3 El jugador atacante debe repartir el juego de forma alternativa, a cada uno de los defensores.
- 4 Cuando la trayectoria de la pelota cae entre dos jugadores defensores golpeará el jugador o jugadora que previamente se haya convenido para estos casos.
- 5 En la misma situación, cuando los jugadores son atacantes, golpeará quien pueda hacerlo por su lado dominante.
- 6 Ante pelotas mal devueltas los atacantes deberán ejecutar golpes de control, evitando el riesgo de un posible fallo.
- 7 Los defensores intentarán devolver las pelotas al lado bueno de los atacantes.

- 8 Para que el juego se desarrolle en condiciones óptimas es importante que el nivel de los jugadores sea similar.
- 9 Se intensificará el juego en velocidad y fuerza cuando el nivel lo permita. En caso contrario deberemos bajar el nivel.
- 10 Los jugadores deben conocerse y saber cuáles son los puntos fuertes y débiles de sus compañeros y compañeras
- 11 La compenetración entre los jugadores debe ser lo más estrecha posible. La cooperación es fundamental para que se establezca un juego agradable y motivante.
- 12 Si jugamos con cierta regularidad a la pala cántabra necesitamos, dado el tipo de esfuerzo que se realiza, sobre todo cuando estamos atacando (golpes explosivos y siempre con el mismo brazo), de un trabajo compensatorio del resto del cuerpo, sobre todo del lado que normalmente no utilizamos.

## LA PALA ELÁSTICA

---



La pala es uno de los juegos tradicionales de nuestro país y, posiblemente, uno de los más versátiles, dada la cantidad de modalidades y variedades que tiene. La pala clásica puede ser de madera y su tamaño, peso y forma se adapta al tipo de juego y a las edades de los jugadores. Se juega con pelota pequeña más o menos elástica según la modalidad de juego.

## Elementos técnicos

La forma de coger la pala es la clásica presa de los deportes de pala o raqueta; la parte ancha de la empuñadura se coloca en la palma de la mano quedando los dedos flexionados con el pulgar en oposición con los demás.

La posición básica del jugador durante el juego es la siguiente: pies paralelos, piernas ligeramente flexionadas y separadas. La pala en esa postura se mantiene a la altura de los hombros y con el plano de la cabeza de la raqueta perpendicular al suelo. Para todos los golpes defensivos esta posición es la más adecuada, ya que nos permite, de forma rápida, trasladar la pala a cualquier posición de golpeo. Después de cada golpe es recomendable volver a la posición inicial de base.

Los tipos de golpe que podemos dar con la pala elástica se clasifican, según el lugar del impacto, en golpes del lado derecho y golpes de revés. A su vez éstos pueden ejecutarse por debajo de la cintura, entre la cintura y los hombros y por encima de los hombros.

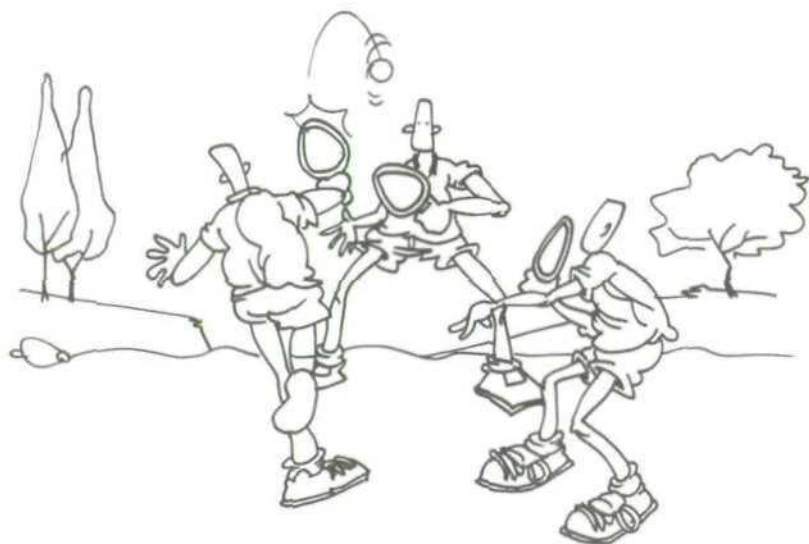


*Golpe de ataque.*



*Golpe de defensa.*

También deberemos tener en cuenta, cuando ejecutamos un golpe defensivo o intentamos un golpe de ataque, que existen diferencias. Para

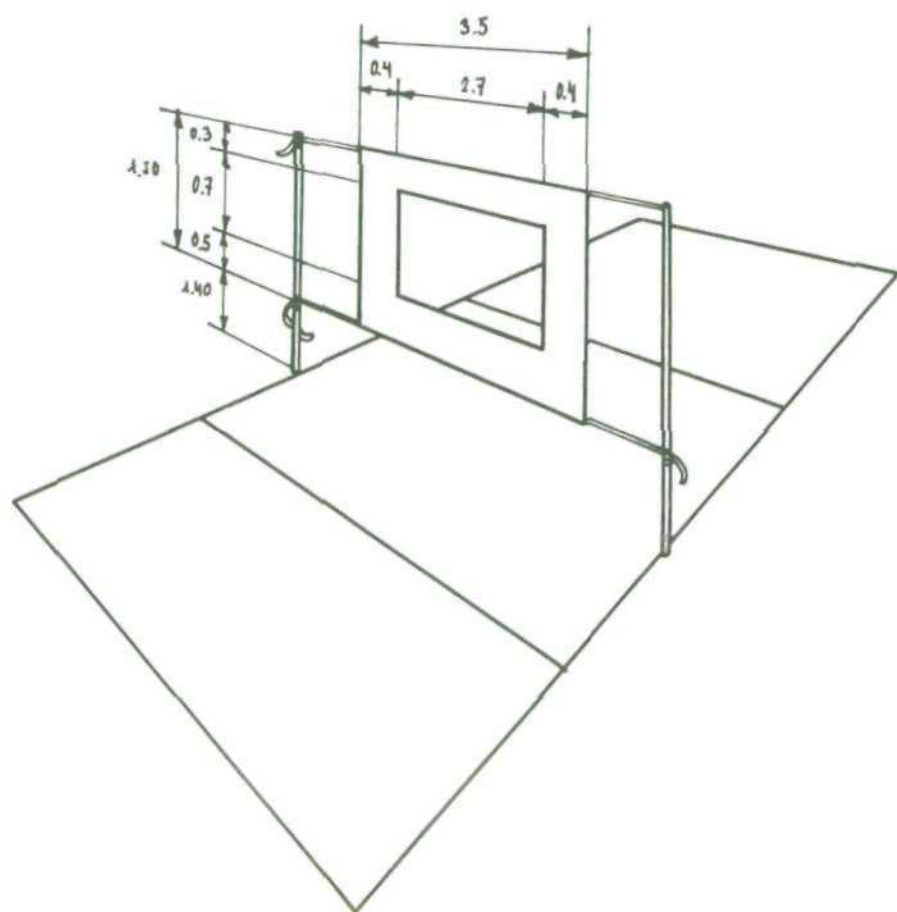


los primeros la pala elástica se mantiene siempre delante del plano del cuerpo y, sin embargo, para los golpes de ataque, al tener que dar al pompón más fuerte, el movimiento del brazo es mucho más amplio y normalmente se sitúa por detrás del plano del cuerpo.

Precisamente por eso, cuando queramos efectuar un golpe de ataque, tendremos que adoptar una posición distinta para facilitar el movimiento del brazo. Para todos los golpes que se ejecutan por el lado derecho (para un diestro), la pierna izquierda estará adelantada y la pala describirá un movimiento de atrás a adelante. Para los golpes del lado izquierdo la pierna adelantada será la derecha. En total son seis los golpes de ataque que podemos realizar: tres por el lado derecho y tres por el lado izquierdo.

En general, el juego más extendido en el campo o en la playa es el que se hace por parejas, por tríos o en grupos de cuatro. El objetivo del juego es mantener el pompón en el aire el mayor tiempo posible.

El juego de la pala elástica se debe iniciar en un primer momento como **juego cooperativo**, donde el objetivo final es mantener el pompón el mayor tiempo posible en el aire mediante un intercambio de golpes. Sin embargo, creemos que es posible asimismo convertirlo en un juego de competición y, para ello, se ha diseñado un **campo** dividido en dos zonas, una para cada jugador, separadas por una red especial que dispone de una ventana en su centro.



El campo tiene unas dimensiones de 8 metros de ancho y se encuentra dividido en tres zonas: dos zonas de juego y una zona central de 2 metros de ancho, marcada como zona muerta, que tiene la consideración de zona fuera de juego.

La **red** tiene unas dimensiones de 1,50 metros de alto por 3,50 metros de largo. En su interior presenta una ventana de 0,7 metros de alto por 2,7 metros de ancho, situada a 0,5 metros del borde inferior, a 0,3 metros del borde superior y a 0,4 metros de los bordes laterales. La red se sitúa a una altura de 2,9 metros con respecto a su borde superior, quedando la ventana situada entre los 2,6 metros y los 1,9 metros. La figura (p. 77) muestra la posición

de la red con respecto al terreno de juego.



La **raqueta** está formada por un armazón rígido y un núcleo construido con elastómero tipo licra. Las dimensiones de esta raqueta son de 40 cm entre el extremo de la pala y del mango y 27 cm de ancho, con un peso aproximado de 250 gramos.

La elasticidad de su núcleo permite compensar la falta de esta cualidad física en el pompon.

La pelota **pompón** es de hilos de látex natural que se proyectan radicalmente desde su centro, donde se encuentra una grapa metálica que da solidez al conjunto. Su tamaño es aproximadamente de 7 cm de diámetro y su peso aproximado es de 35 gramos. Esta pelota no presenta elasticidad en el rebote debido a que su composición de hilos de goma amortigua su impacto, quedando frenada al contacto con el suelo.

## Reglas de juego

---

Las modalidades en el juego de la pala elástica son tres: individual, dobles o mixtos.

El objetivo del juego es conseguir que la pelota pompón caiga en el campo del jugador o equipo contrario. Para golpear el pompón sólo se puede utilizar la raqueta elástica, no estando permitido dar más de un golpe para pasarlo al campo contrario.

Gana el encuentro quien consigue vencer en dos *sets*. Cada *set* se juega a 21 puntos. En caso de empate se juega un tercer *set*.

Dentro del juego o *set*, una vez sorteado el saque, cada jugador tendrá la posibilidad de realizar cinco saques consecutivos. Cuando un jugador haya terminado su tanda de cinco saques, éste pasará al otro jugador. El jugador que no esté en posesión del saque al terminar un juego o *set* será quien comience sacando en el siguiente juego.

La pelota pompón será puesta en juego hacia el campo contrario por el jugador o jugadora en posesión del saque, describiendo una parábola por encima de la red. Se permiten dos intentos como máximo. Si el segundo también se falla, se anotará un punto al jugador contrario.

Para realizar correctamente el saque el jugador deberá pisar con su pie más adelantado la línea de fondo de su campo de juego.

Las devoluciones sucesivas que se produzcan de un campo a otro deberán realizarse a través de la ventana habilitada a tal efecto

## ENSEÑANZA DEL D

## Primera etapa

## Objetivos

- Familiarizarse con la pala y la pelota elástica.
- Ser capaz de realizar correctamente los golpes básicos.
- Ser capaz de sacar correctamente.
- Conocer las reglas del juego de la pala elástica.
- Ser capaz de jugar un encuentro con la **pala elástica**.

## Contenidos

- Presa de pala.
- Golpes por abajo, del lado derecho e izquierdo.
- Golpes por arriba, del lado derecho e izquierdo.
- Saques altos.
- Reglas de juego de la modalidad de pala elástica.

## Actividades

- Ejercicios con la pala elástica.
- Ejercicios de golpeo por abajo.
- Ejercicios de golpeo laterales.
- Ejercicios de golpeo por arriba.
- Participar en encuentros libres en las tres modalidades: individual, dobles y mixtos.

## Estrategias didácticas

- Incidir en las primeras etapas (8-10 años) en la pala elástica.
- Iniciar el juego lo antes posible.
- No insistir demasiado en el análisis del movimiento.

## PORTE - LA PALA

### Segunda etapa

- Familiarizarse con la pala y la pelota de madera.
- Ser capaz de controlar los golpes de ataque.
- Ser capaz de controlar los golpes defensivos.
- Conocer las reglas de juego de la **pala cántabra**.

- Golpes de ataque: por abajo por arriba y laterales.
- Golpes defensivos: del lado derecho, de revés.
- Reglas de juego de la pala cántabra.

- Ejercicios con la pala de madera:
  - Golpes defensivos por abajo, del lado derecho y de revés.
  - Golpes defensivos laterales, del lado derecho y de revés.
  - Golpes defensivos por arriba, del lado derecho y de revés.
- Juego de la pala cántabra.

- Insistir en la iniciación de la pala cántabra, perfeccionar la pala elástica y sus modalidades.
- Dejar elegir en el juego libre la modalidad que cada cual quiera.

### Tercera etapa

- Perfeccionar los movimientos básicos, tanto de la pala cántabra como de la pala elástica.
- Ser capaz de jugar con soltura las dos modalidades.

- Táctica en el juego de la pala elástica.
- Táctica en el juego de la pala cántabra.
- Golpes de ataque y defensa.
- Juego libre.

- Ejercicios de ataque:
  - Golpes de ataque por el lado derecho y de revés por debajo de la cintura.
  - Golpes de ataque por el lado derecho y de revés laterales.
  - Golpes de ataque por arriba, por el lado derecho y de revés.
- Participar en torneos.

- Combinar los dos juegos, utilizando uno u otro según la aceptación dentro del grupo.

**EVALUACIÓN****TEST DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD (LA PALA)**

Nombre del alumno/a \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_, Grupo \_\_\_\_\_, N.º \_\_\_\_\_, Fecha \_\_\_\_\_

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	Realizar correctamente con la pala elástica una serie de golpes por abajo, tanto del lado derecho como de revés (1.ª etapa).									
2	Realizar correctamente con la pala elástica saque cortos y largos (1.ª etapa).									
3	Realizar correctamente con la pala elástica los golpes de arriba del lado derecho y de revés (1.ª etapa).									
4	Realizar correctamente con la pala elástica dejadas desde el fondo del campo (2.ª etapa).									
5	Realizar correctamente con la pala elástica remates desde el fondo del campo (2.ª etapa).									
6	Conocer las reglas de juego de la pala elástica y participar en juegos a nivel de clase (1.ª etapa) y a nivel de centro (2.ª etapa).									

N.º	PRUEBAS	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
7	Realizar correctamente con la pala de madera los golpes defensivos por debajo de la cintura, de derecha y de revés (2.ª etapa).									
8	Realizar correctamente con la pala de madera golpes de ataque por debajo de la cintura (2.ª etapa).									
9	Realizar correctamente con la pala de madera golpes de ataque por encima de la cabeza, por el lado derecho (3.ª etapa).									
10	Realizar correctamente con la pala de madera golpes de revés por encima de la cabeza (3.ª etapa).									
11	Participar en ejercicios jugados, de ataque y defensa cambiando cada cierto tiempo de función (2.ª y 3.ª etapas).									
12	Conocer las reglas de juego de la pala de madera (pala cántabra) y participar en juegos a nivel de clase y de centro (2.ª y 3.ª etapas).									
<b>Observaciones:</b>										

en la red. Cualquier devolución que no pase por esta ventana se considerará fallida y se anotará un punto positivo al jugador contrario.

La zona muerta se considera zona fuera del campo, por lo que cualquier pelota que caiga en ella se considerará fallida y se anotará un punto al jugador defensor.

### **Faltas**

- Fallar dos saques consecutivos.
- Cuando la pelota cae fuera de las líneas externas del campo.
- La pelota, durante el juego, no pasa por la ventana de la red.
- La pelota cae en la zona muerta.
- La pelota no pasa la red.
- La pelota cae dentro del propio campo.
- Un jugador o equipo golpea dos veces consecutivas.

## El tenis de mesa como deporte recreativo

### RESEÑA HISTÓRICA

---

El tenis de mesa tiene el mismo origen o tronco común que los otros deportes de pala y raqueta, constituyendo la modalidad más extendida durante la Edad Media la del *Jeu de Paume* de origen francés. A lo largo de los siglos siguientes se extiende por toda Europa, dando pie a una gran variedad de modalidades que van desde el tenis hasta los juegos de pelota vasca o el *tamburello* italiano.

La modalidad moderna de tenis de mesa se empezó a jugar en la década de los setenta del siglo XIX en Inglaterra en un club de tenis y como alternativa improvisada ante un día desapacible y lluvioso. Parece ser que utilizaron como material de golpeo las tapas de una caja de puros y, como pelotas, tapones de corcho debidamente redondeados. Se utilizó como mesa de juego una mesa de billar dividida en su mitad por unos libros.

Los estudiantes universitarios lo adoptan inmediatamente y se inicia así su reglamentación y la búsqueda del material más adecuado. Rápidamente se coloca una red fija que divide la mesa de juego en dos partes iguales, se diseña el *set* o juego a 21 puntos y se cambian las pelotas de goma primitivas por las bolas de celuloide con las que se sigue jugando.

Cuando salen al mercado las raquetas de pergamino se produce un hecho singular a finales del siglo pasado: el impacto de las bolas de celuloide sobre la raqueta producía el sonido «ping» y el de las bolas sobre la mesa de juego «pong»; a propuesta de James Gibb se registra el tenis de mesa con el nombre «ping-pong», nombre con el que se conoce aún en nuestros días. Poco a poco los materiales van mejorando y así aparece la raqueta abierta de goma, que permitió introducir nuevas técnicas de golpeo y efectos a la pelota, como el movimiento de muñeca.

El tenis de mesa poco a poco se va dando a conocer, difundándose por todo el mundo. En 1926 se funda la *Asociación Inglesa de Tenis de Mesa*, con nuevas reglas y estatutos, y se celebra en Londres el *I Campeonato del Mundo* y el *Congreso constituyente de la Federación Internacional*.

En 1936 se modifica la altura de la red, situándola a 15,25 centímetros. Este hecho hace cambiar la fisonomía del juego, hasta entonces muy defensivo, lo que hacía que los partidos se eternizaran, convirtiéndolo en un juego más ofensivo y variado en cuanto a las posibilidades tácticas. Sin embargo, esta medida no termina de solucionar el problema de las jugadas excesivamente largas, teniendo que introducir más adelante la *regla del tiempo* y, posteriormente, la *regla de activas* vigente actualmente.

En el *Congreso de Dortmund*, en 1959, se reglamenta la raqueta actual para eliminar los problemas que habían surgido en los años anteriores. La raqueta de madera debe estar cubierta de goma-esponja y su cara exterior de contacto con la pelota debe tener los picos hacia afuera o hacia adentro y con un espesor de 4 mm. En estos momentos el tenis de mesa se practica en todo el mundo, existiendo más de un centenar de países afiliados a la *Federación Internacional*.

Los países asiáticos dominan el panorama mundial de las competiciones, destacando entre ellos China. En Europa podemos señalar como los países más destacados a Suecia, Polonia, República Checa, antigua Yugoslavia, Inglaterra y Francia.

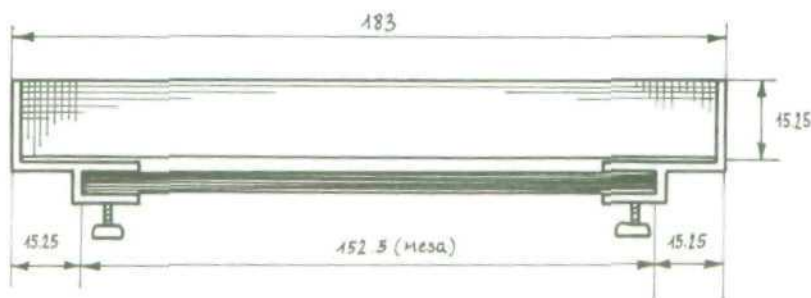
Los orígenes del tenis de mesa en España son prácticamente desconocidos, aunque sabemos que se practicaba en Huelva y Vigo, importado seguramente por empresas inglesas afincadas en esas ciudades. Posteriormente los salesianos lo introducen en Sevilla y en 1920 se sabe que se practicaba en el *Real Club de Tenis de Barcelona*. En 1935 se crea la *Federación Catalana de Ping-Pong*. Se sabe que por entonces ya era conocido en Madrid y en otras ciudades de nuestro país.

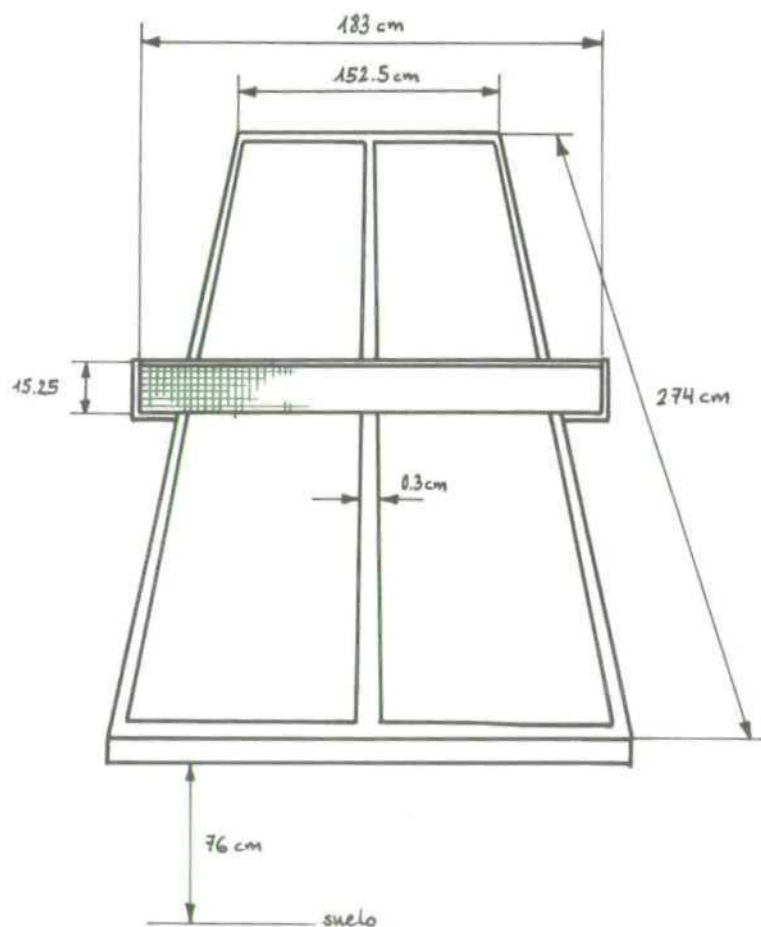
En 1943 se disputa en Barcelona el *Primer Campeonato de España Absoluto* y, a partir de ese momento, el tenis de mesa se va extendiendo por todo el país y se van consolidando una serie de competiciones que se celebran de forma periódica todos los años.

## ASPECTOS REGLAMENTARIOS

### Mesa de juego

La mesa de juego tiene una superficie rectangular de 274 cm de longitud y 152,5 cm de ancho, situada en plano horizontal a 76 cm del suelo. La superficie de juego debe ser de color oscuro y mate y limitada por sus cuatro lados por una línea blanca de 2 cm de ancho. A su vez, toda la superficie de juego se divide en dos partes iguales, paralelas a las líneas laterales por una línea blanca de 3 cm para los partidos dobles.





La red, colocada paralelamente a las líneas de fondo, divide el campo en dos partes iguales. Estará situada a una altura uniforme de 12,25 cm sobre la superficie de juego. Es de color verde oscuro y tiene en su borde superior una banda blanca de 15 mm de anchura.

Alrededor de la mesa se reserva una zona denominada «área de juego» que, en los encuentros oficiales, debe estar libre para los

jugadores y los árbitros. Sus dimensiones varían según el tipo de competición, siendo las mínimas de 10 x 6 x 3 metros para campeonatos de España y ligas nacionales.

### *La pelota*

La pelota es esférica y está hecha de celuloide o de material plástico similar, de color blanco o amarillo y mate. Su diámetro es de 38 mm y su peso de 2,5 gramos.

### *La raqueta*

La raqueta puede ser de cualquier tamaño, forma o peso, pero la hoja debe ser de madera, de una sola pieza, de espesor uniforme, plana y rígida.

La cara de la hoja de la raqueta utilizada para golpear estará cubierta en toda su superficie por dos capas superpuestas: una será de caucho celular y sobre ésta una capa de goma con picos en relieve, pudiendo estar los picos hacia adelante o bien hacia afuera. El grosor total de las dos capas no debe sobrepasar los 4 mm. Cuando el revestimiento se hace por las dos caras de la raqueta, uno será de color rojo y el otro de color negro obligatoriamente.

Las raquetas con picos de goma orientados hacia adentro tienen una mayor superficie de contacto con la pelota y permiten dar más efecto en el golpeo, siendo usadas normalmente por los jugadores de ataque que hacen *top-spin*.

Las raquetas con picos de goma orientados hacia afuera son muy rápidas, imprimen menos efecto y se usan para cortar la pelota y conseguir mayor control sobre la misma.

Existen también las raquetas mixtas, que tienen por una de sus caras esponja con picos orientados hacia dentro y por la otra esponja con picos orientados hacia afuera. La utilizan jugadores que combinan en su juego el ataque y la defensa o son eminentemente defensivos.

En cuanto al grosor de la esponja debemos saber que a mayor espesor la velocidad de golpeo es mayor, al tiempo que peor es el control de la pelota. A menor grosor la velocidad de la pelota disminuye y aumenta su control. Los revestimientos de goma de las raquetas se deben limpiar periódicamente, pues, de lo contrario, pierden su adherencia a causa de la grasa y la suciedad. Lo ideal, si el uso es frecuente, es limpiar las raquetas semanalmente con benzol o alcohol. También se hace necesario cambiar las gomas al menos una vez al año.

## **Reglas de juego**

---

### *El partido*

El partido enfrenta a dos jugadores o a dos parejas, jugándose al mejor de tres juegos o al mejor de cinco. En el primer caso el jugador o pareja que antes gane dos juegos gana el partido. En el segundo ganará el primero que consiga vencer en tres juegos. Un juego lo gana el jugador o la pareja que consiga 21 tantos a su favor, excepto cuando se empata a 20. En este caso, el juego se prolonga hasta que uno de ellos consiga dos tantos de diferencia sobre el jugador o pareja contraria.

### *Volea*

Se considerará volea cuando un jugador golpea la pelota en juego antes de que ésta toque la superficie de juego de su campo y después de haberla golpeado el contrario por última vez.

### *Elección del saque y el campo*

Antes de cada partido se sortea la elección del saque y el lado de la mesa. El ganador del sorteo puede elegir entre:

- Servir en primer lugar.
- Lado de mesa.

- Ser el primer jugador que recibe.
- Exigir a su contrincante que efectúe la elección entre todas las posibilidades señaladas anteriormente.

### *El saque*

Mediante el saque se pone la pelota en juego. En la modalidad de individuales, después de cinco tantos, el servidor pasará a ser receptor y así sucesivamente hasta el final del juego. En dobles los cinco primeros saques los realiza el jugador designado por la pareja, recibiendo el servidor del equipo contrario designado para ello. Los cinco saques siguientes los efectuará el receptor de los primeros cinco saques sobre la pareja del primer sacador. Se continuará con este orden hasta el final del juego, o hasta un empate a 20 tantos, o hasta que el juego sea interrumpido por la *regla de activas*. En caso de empate a 20 tantos cada jugador o pareja efectuará el saque alternando una vez cada uno.

Se considerarán saques nulos, y por tanto se tienen que repetir, los siguientes casos:

- Si la pelota roza la red o sus soportes por encima y después pasa al campo de juego del receptor.
- Si la pelota roza la red o sus soportes, pasa por encima y, a continuación, es devuelta de volea u obstruida por el contrario.
- Si el saque se realiza cuando el contrario no está aún preparado.
- En el juego de dobles, además de los casos anteriores, será nulo el saque cuando por error un jugador devuelve el saque sin corresponderle.

Después de cada juego los jugadores cambian de lado de la mesa, iniciando el servicio el que no lo hiciera en el juego anterior.

En el juego de desempate se cambiará de lado de la mesa en el punto 10, de uno de los jugadores o parejas y, una vez marcado éste.

### *Pérdida de tanto*

Se perderá tanto en los siguientes casos:

- Cuando se realiza un saque incorrecto.
- Por una devolución incorrecta.
- Si la pelota se devuelve de volea o si es obstruida.
- Si golpea la pelota por el lado de la hoja de la raqueta contrario a las reglas.
- Si se golpea dos veces consecutivas.
- Si se toca la red mientras la pelota está en juego.
- Si la mano libre toca la superficie de juego mientras la pelota está en juego.
- Si se obstaculiza al adversario.
- Si la pelota golpea en un campo dos veces consecutivas.
- Si, cuando el que saca o su pareja, dan un golpe en el suelo.
- Si, en dobles, un jugador que no le corresponde golpea la pelota.
- Si bajo la *regla de activas* los jugadores contendientes devuelven la pelota correctamente trece golpes sucesivos.

### *Regla de activas*

Tiene como fin delimitar la duración de un partido. Es obligatorio terminar cuando un juego alcanza los 15 minutos de duración. A partir de ese momento se para el juego, siendo el tanto que se estuviera jugando nulo, volviendo a sacar, en este caso, el jugador que lo hizo por última vez. Si el tanto hubiera finalizado y adjudicado, sacará el otro jugador. Después los saques serán alternativos. Por último, si el saque y las doce devoluciones sucesivas fueran devueltas correctamente por el receptor, perderá el tanto el jugador que hubiera efectuado el saque.

## ELEMENTOS TÉCNICOS

---

### La presa de raqueta

---

La forma de coger la raqueta es fundamental para poder llevar a cabo un buen aprendizaje de todos los elementos técnicos, tanto al principio como en niveles más avanzados. Por ello deberemos insistir en su ejecución correcta, eliminando desde los primeros momentos cualquier posición errónea.

Existen dos presas muy diferenciadas: la presa clásica o europea y la presa asiática o de lapicero.

La **presa clásica** tiene como característica peculiar que las dos caras de la raqueta son para golpear. Con la presa bien hecha podemos golpear a la pelota con todo tipo de golpes, sin tener que cambiar la forma de la empuñadura. Esto quiere decir que, golpeemos del lado derecho o del revés, la fuerza debe ser siempre la misma.

En esta presa se coge la raqueta por el mango de forma que el índice extendido se sitúa por encima del revés de la raqueta y el pulgar sobre la cara derecha. Así podemos mantener la raqueta con el pulgar y el índice, mientras que los otros dedos sujetan el mango.



*Presa europea.*

No debe existir ningún hueco entre la superficie de la raqueta y el índice que estará en contacto con ella en toda su extensión.

Esta presa es la que debemos enseñar en los primeros momentos, corrigiendo constantemente los posibles defectos que se observen.

La **presa asiática** consiste en coger la raqueta como si quisiéramos escribir con ella. De ahí su nombre de «lapicero». Tiene como característica que los jugadores que la utilizan golpean siempre por la misma cara, por lo que normalmente están revestidas solamente por una de sus caras. Para coger esta presa correctamente sostendremos el mango entre el pulgar y el índice, mientras que el resto de los dedos se colocarán en la cara opuesta.

La *presa asiática* permite una gran amplitud de movimiento a la muñeca, esenciales en el momento del servicio.



*Presa asiática.*

## **Posición de base**

---

La actitud de espera que adopta el jugador cuando la pelota está en juego ha de ser la más adecuada para entrar en acción y reaccionar rápidamente ante cualquier ataque del contrario.

El jugador, de frente a la mesa de juego, mantiene la raqueta delante del cuerpo con el brazo y antebrazo formando un ángulo recto y con los pies separados a la altura de los hombros; piernas semiflexionadas y peso repartido entre las dos piernas con la bola en juego. El jugador se mantendrá en esa posición sin apoyar los talones en el suelo.

La distancia con respecto a la mesa de juego la marcará la situación del momento. Si el jugador está defendiendo su posición será más alejada en la prolongación de la línea media de la mesa. Si el jugador ataca la posición será siempre más cerca del área de juego.

Cada elemento técnico tiene una posición que permite ejecutar el movimiento con eficacia, pero debemos insistir en que siempre se partirá, para cualquier tipo de acción, de la posición de base descrita anteriormente.

### Desplazamientos

Los desplazamientos nos deben permitir llegar a tiempo para golpear la pelota y situarnos en la posición más adecuada para el golpe que hayamos elegido. Partiendo de la posición de base los desplazamientos se realizan siempre sin cruzar los pies y a ras del suelo, e iniciando siempre el movimiento con el pie que se encuentra en el lado derecho hacia donde nos queremos desplazar. Si vamos hacia la derecha, moveremos primero el pie derecho e impulsaremos con el izquierdo. El jugador debe trabajar de forma específica los desplazamientos para poder llegar bien y, si es posible, anticiparse a la acción del contrario.



*Posición de base.*

Un buen desplazamiento nos permitirá siempre mantener un buen equilibrio y una visión completa del contrario, además de que nos permitirá llegar a tiempo para ejecutar los golpes correctamente.

## Corte o peloteo

---

El corte o el peloteo es un golpe técnico que se utiliza cerca de la línea de fondo de la mesa y que tiene como objetivo impedir que el contrario pueda atacar con eficacia y crear situaciones favorables, propias para pasar a la ofensiva. En épocas anteriores era el golpe más usado, pero después de la modificación de la altura y de la aparición de la *regla de activas* ha quedado como un elemento secundario dentro del juego moderno. El peloteo o corte puede hacerse desde el lado derecho, desde el revés o simplemente peloteo sin cortar.

### *Peloteo cortado a la derecha*

La posición inicial es la siguiente: el jugador situado en la posición de base, a unos 50 cm de la mesa, sube el brazo lateralmente hasta colocar la raqueta a la altura del hombro, sin que llegue en ningún momento a sobrepasarlo. La raqueta estará inclinada y orientada hacia atrás, las piernas separadas con la derecha ligeramente atrasada.

Debemos tener en cuenta, en esta fase inicial, que cuando llevamos la raqueta hacia arriba y hacia atrás el tronco gire hacia la derecha con el fin de situar los hombros paralelos en la trayectoria de la pelota.

El golpe se realiza llevando la raqueta adelante y hacia abajo. El impacto debe producirse en el punto más alto de la trayectoria o cuando empiece a descender la pelota. El golpe a la pelota será tangencial. Cuanto más inclinemos la raqueta en el momento de contacto con la pelota, mejor conseguiremos el corte de la pelota.

Todo el cuerpo participa en el movimiento de golpeo. El tronco gira hacia la izquierda y el peso del cuerpo pasa a la pierna izquierda. Después del golpe el brazo debe continuar su movimiento manteniendo la raqueta abierta hasta el final.



*Corte de revés.*

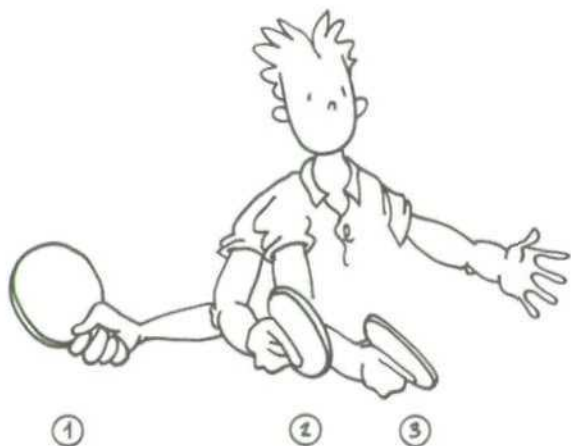
Una vez acabadas todas las fases del golpeo el jugador volverá a la posición de base, preparado para continuar la siguiente devolución.

### *Peloteo cortado del revés*

Para el golpe de revés cortado debemos situar la raqueta inclinada delante del cuerpo, hasta que el brazo y el antebrazo formen un ángulo recto, al tiempo que el tronco gira a la izquierda, para colocar los hombros paralelos a la trayectoria de la pelota. El pie derecho se ade-

lanta ligeramente, manteniendo el peso cargado en la pierna izquierda.

Al igual que el golpe del lado derecho, la raqueta en el golpe del revés se lleva hacia adelante inclinada, produciéndose el golpe tangencial-



*Corte de derecha.*

mente, para que el corte sea efectivo, y en el punto más alto de su trayectoria. El movimiento, una vez hecho el contacto con la pelota, debe continuar hasta extender el brazo totalmente. El peso del cuerpo, en el momento del golpe, estará repartido entre los dos pies.

### *Peloteo sin cortar*

Para golpear a la pelota sin cortarla podemos partir de los mismos movimientos explicados para los golpes anteriores, excepto que la raqueta no debe estar tan inclinada. La pelota saldrá más rápida que cuando se corta o se le imprime algún efecto. Este golpe es adecuado para los principiantes, siendo uno de los golpes básicos que deben aprenderse desde los primeros momentos.

Los tres golpes explicados son golpes defensivos; se pueden realizar cerca de la mesa de juego o muy separados de ella. En la actualidad se tiende cada vez más a defender los ataques del contrario cerca de la mesa, pero a veces no es posible y entonces tendremos que utilizar estos elementos técnicos muy separados de la línea normal de juego.

Tanto en los golpes cortados del lado derecho como los de revés, la inclinación de la raqueta dependerá del tipo de golpe que queramos realizar, la intensidad del efecto, la potencia del golpe, el corte...

## **El ataque**

---

El juego de ataque es fundamental si queremos alcanzar un juego eficaz. Para conseguirlo es necesario el dominio de todos los golpes ofensivos, tanto del lado derecho como de revés como, por supuesto, los golpes ofensivos con efecto.

Los golpes de ataque, de fuerza o intentos son más rápidos que los cortados o con efecto. Como norma debemos saber que todos los golpes de ataque utilizan el antebrazo, siendo su movimiento más



*Ataque de derecha.*

Partiendo de la posición de base adelantamos ligeramente la pierna izquierda al tiempo que llevamos la raqueta lateralmente hacia la derecha, manteniendo el brazo con un ángulo de  $100^\circ$  y el tronco girado a la derecha. Para golpear avanzamos la raqueta hacia adelante, al tiempo que rotamos el tronco hacia la izquierda y trasladamos el peso del cuerpo a la pierna izquierda. Debemos continuar el movimiento desplazando el brazo de golpeo horizontalmente a la superficie de la mesa. El golpe se realiza con la raqueta de frente y con la pelota en el punto más alto de su bote. La raqueta, coincidiendo con el golpe, debe variar su inclinación hasta cerrar totalmente su ángulo. Al final del movimiento la raqueta se encontrará delante del cuerpo.

### *Ataque de revés*

Para realizar un ataque de revés partiendo de la posición de base adelantaremos la pierna derecha al tiempo que llevamos la raqueta por delante del cuerpo hacia la izquierda. El tronco participa en el movimiento, girando al mismo tiempo que desplazamos el brazo y en el mismo sentido.

El golpe se realiza con un movimiento del antebrazo, que rota hacia adelante hasta colocar la cara de la raqueta frente a la pelota.

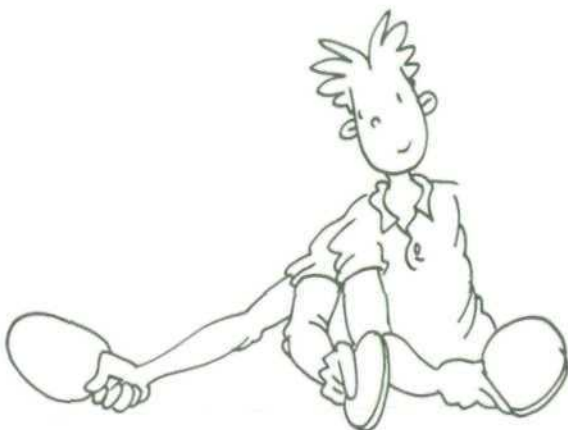
intenso y violento cuanto más horizontal se mueva con respecto a la mesa de juego.

### *Ataque de derecha*

Partiendo de la posición de base adelantamos ligeramente la pierna izquierda al tiempo que llevamos la raqueta lateralmente hacia la derecha, manteniendo el brazo con un ángulo de  $100^\circ$  y el tronco girado a la derecha.

Para golpear avanzamos la raqueta hacia adelante, al tiempo que rotamos el tronco hacia la izquierda y trasladamos

El punto del impacto debe producirse en lo más alto del bote de la pelota y con el plano de la raqueta perpendicular a la mesa. Después del golpe el movimiento del brazo y de la raqueta continúa hacia adelante, cerrando su ángulo al máximo.



*Ataque de revés.*

### ***El top-spin***

Los jugadores japoneses fueron los primeros en utilizar este elemento técnico de ataque. Su nombre, etimológicamente, procede del inglés, de las palabras «top» que significa alto, arriba..., y «spin», que significa efecto. Para poder realizar el *top-spin* es necesario hacer un movimiento con el brazo de abajo-arriba, para golpear la pelota tangencialmente, imprimiéndole un efecto muy especial.

Para efectuar correctamente este golpe es necesario utilizar raquetas lisas y con un espesor de 2 a 2,5 mm de esponja.

El *top-spin* se utiliza para evitar que el contrario pueda realizar una acción ofensiva, por lo que siempre debemos imprimir mucho efecto a la pelota.

#### **• *Top-spin* de derecha**

En primer lugar deberemos pasar de la posición de base a una posición donde la pierna contraria al brazo que mantiene la raqueta se adelanta. La raqueta se lleva lateralmente hacia atrás y hacia abajo, y los hombros rotan de forma que el eje de los mismos queda perpendicular a la mesa de juego. Las piernas estarán semiflexiona-



*Top-spin de derecha.*

movimiento envolvente y lateral, de forma que a la pelota se le golpea sobre su parte lateral derecha.

#### • *Top-spin de revés*

Su ejecución es más difícil que el golpe del lado derecho, pero su aprendizaje es necesario para mantener un buen equilibrio de juego. Desde la posición de base, con la pierna contraria al brazo de la raqueta, ligeramente adelantada, se coloca el brazo de raqueta delante del cuerpo y lo más bajo posible, teniendo en la raqueta la cara de golpeo dirigida hacia abajo. Se inicia el golpeo lanzando el brazo rápidamente hacia arriba, manteniendo la raqueta cerrada para poder dar el máximo efecto a la pelota, mediante un golpe tangencial. Simultáneamente todo el cuerpo participa en el movimiento, apoyando al brazo en su acción. Para facilitar más el *top-spin* de

das, muy separadas y con el peso del cuerpo sobre la pierna derecha. El otro brazo mantiene una postura de equilibrio, moviéndose lateralmente de forma coordinada con el resto del cuerpo.

Para golpear el brazo se lanza lateralmente hacia adelante, de abajo-arriba, acompañado con una rotación del tronco hacia la izquierda y de un traslado del peso de la pierna derecha a la izquierda.

Después de producirse el impacto de la pelota, la raqueta sigue su movimiento hacia arriba, hasta sobrepasar la altura de la cabeza.

Para dar un efecto lateral a la pelota podemos variar la inclinación de la raqueta en el momento del impacto, realizando un movimiento

revés es recomendable ayudarse con una rotación del antebrazo hacia la derecha.

#### • Devolución del *top-spin*

En los primeros momentos de su aparición el *top-spin* se utilizaba para la defensa, un movimiento defensivo parecido a cortar la pelota o bloqueo pasivo, separándose el jugador de la mesa.

Actualmente se conocen varias formas para contrarrestar la eficacia de este golpe: por un lado están las que se utilizaron al principio, basadas en un sentido defensivo del juego; por otro lado, las más modernas, que exigen movimientos más precisos, buscan contrarrestar con golpes más rápidos e incluso con ataques.

En la devolución mediante bloqueo podemos observar dos modalidades: el bloqueo pasivo, que se basa en el rebote de la pelota sobre la raqueta, y el bloqueo activo, que se realiza golpeando la pelota en su trayectoria descendente y justo después del rebote sobre la mesa. En el bloqueo pasivo la raqueta, una vez que se sitúa en el punto del golpe, permanece inmóvil. En el bloqueo activo la raqueta tendrá un ángulo muy cerrado en el momento del golpe. El antebrazo se desplaza hacia adelante dando más velocidad a la pelota. Es muy importante para poder controlar la pelota calcular el efecto que el contrario le ha dado.

En la devolución mediante la defensa cortada también distinguimos dos tipos: con la técnica antigua los jugadores golpean la pelota muy tarde, cuando ésta ha perdido todo el efecto que llevaba; con la moderna, los jugadores golpean la pelota en el punto más alto del rebote.

Contra la técnica del *top-spin* también se utiliza el mismo golpe para su devolución. El jugador se aleja de la mesa e intenta imprimir a la pelota el mismo tipo de efecto que le ha dado el jugador contrario. Incluso podemos dar un efecto lateral utilizando la técnica del *top-spin* con efecto lateral, explicada anteriormente.

## El servicio

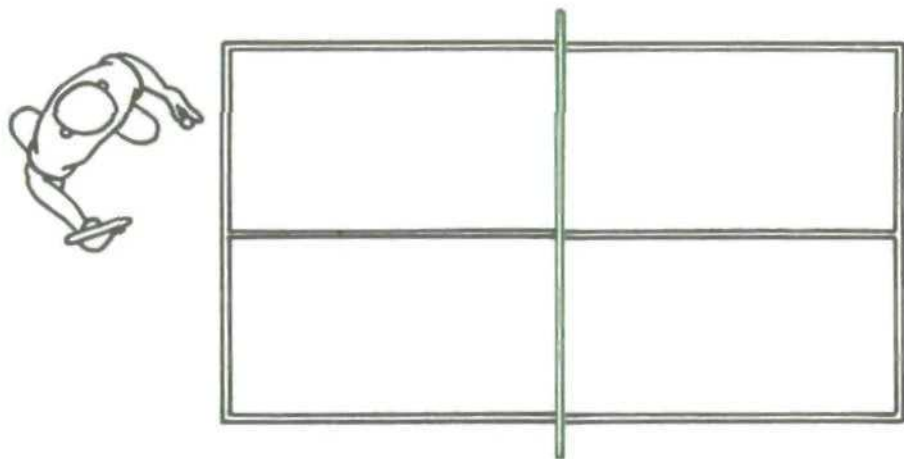
Además de ser el elemento técnico que sirve para poner la pelota en juego, en el tenis de mesa actual el servicio tiene un objetivo táctico clarísimo: para los jugadores defensores, por el servicio deben evitar que el contrario tome la iniciativa y ataque; para los atacantes significa tener la iniciativa en el juego.

Los servicios son de **varios tipos**, clasificándose según el lugar de la mesa donde se ejecutan, según la trayectoria de la pelota, según el efecto y, por último, según donde se envía la pelota.

El servicio, se puede realizar desde cualquier lugar que esté situado *detrás de la línea de fondo de la mesa, o en su prolongación imaginaria*.

### *Servicios según el lugar de la mesa donde se ejecuten*

Si el jugador es diestro utilizará prioritariamente la zona izquierda de la mesa, pues de esta forma controlará más espacio de la mesa con su golpe de derecha y podrá realizar golpes de ambos lados con más facilidad.



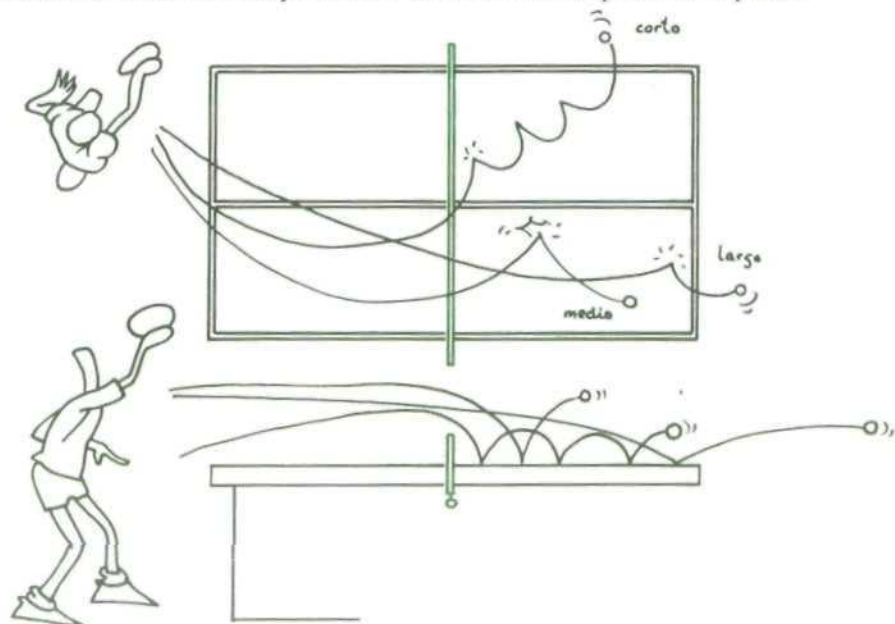
Lo mejor para el jugador que domina con soltura todos los golpes básicos es situarse en el centro de la mesa para efectuar los servicios. Para el jugador que no domine bien el revés no es muy recomendable, ya que tendría que desplazarse constantemente para poder dar su golpe de derecha y así evitar el revés.

Los jugadores eminentemente defensivos efectuarán los servicios desde el centro de la mesa para así no tener que desplazarse a recoger la devolución del adversario.

### *Servicio según la trayectoria*

#### • Servicios cortos

La pelota debe caer en campo contrario, muy cerca de la red. Estos servicios son muy eficaces si además se imprime a la pelota



*Saques según la trayectoria.*

algún tipo de efecto. Se considera un buen servicio corto cuando la pelota bota al menos tres veces sobre la superficie de la mesa del contrario antes de caer al suelo. Los servicios cortos se suelen hacer con efectos laterales cortados, o también usando una combinación de corte y efecto.

#### • Servicios largos

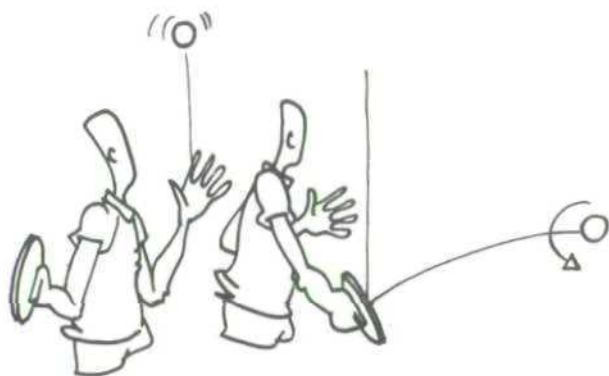
Son los que se realizan de forma que la pelota bote en el extremo de la mesa. La pelota debe llevar una trayectoria tensa y botar en el extremo de la mesa para obligar al contrario a retrasarse y postergar el ataque.

#### • Servicios medios

En este caso la pelota debe botar en la parte media de la superficie del campo contrario. Permite dar mayor efecto a la pelota, pero, por el contrario, es más fácil tomar la iniciativa.

### *Servicios según el efecto que se imprime a la pelota*

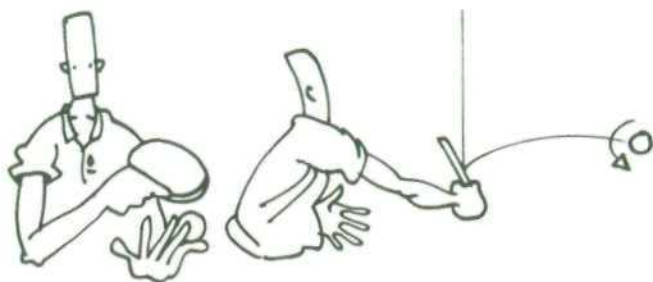
#### • Servicio cortado



*Servicio cortado.*

Se puede realizar tanto del lado derecho, como del lado revés. Si se ejecuta bien se impide que el contrario tome la iniciativa. Se inicia el movimiento desde la posición de base, lanzando la pelota hacia arriba con la mano izquierda al tiempo que con la otra mano se traslada la raqueta lateralmente y hacia

atrás, ayudado por una rotación del hombro en el mismo sentido. El peso del cuerpo se traslada a la pierna de atrás. A partir de ese momento comienza la acción de golpear, lanzando la raqueta hacia adelante y hacia abajo, inclinada para golpear la pelota tangencialmente en su cara posterior-interior. Las piernas acentuarán su flexión y el peso del cuerpo se repartirá entre las dos.

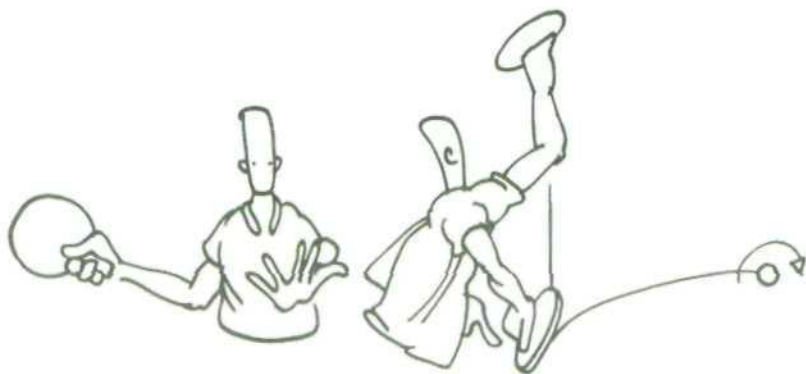


*Servicio cortado al revés.*

El servicio cortado de revés tiene los mismos movimientos iniciales, salvo que la raqueta se sitúa por encima de la mano que sostiene la pelota antes de que ésta se lance hacia atrás, y que se golpea por la otra cara.

### *Servicios con efecto lateral*

Se ejecutan también por ambos lados (derecho e izquierdo) y pueden combinarse con otros golpes cortados y *liftados*.



*Efecto lateral.*

El servicio con golpe de derecha se inicia desplazando la raqueta hacia la derecha, con el plano perpendicular al suelo y la punta señalando hacia la derecha o hacia arriba. La posición del cuerpo es la posición de base realizando una rotación de hombros hacia la derecha, al tiempo que se carga el peso del cuerpo en la pierna atrasada.

Se lanza la pelota hacia arriba y, cuando ésta empieza a caer, el brazo de raqueta se desplaza lateralmente hacia adelante, en un movimiento envolvente de arriba abajo y de derecha a izquierda.

En el momento del contacto con la pelota la punta de la raqueta estará orientada hacia abajo, golpeando la pelota tangencialmente en su parte posterior cuando ésta alcanza su máxima velocidad.

Terminado el movimiento, el peso se reparte entre las dos piernas y se vuelve de nuevo a la posición de base.

Un recurso alternativo es cambiar en el último momento la dirección de la raqueta, permitiendo invertir el sentido de la rotación y, por tanto, el efecto. Otra variante es lanzar la pelota más alta para así aumentar el efecto final.

Uno de los servicios más utilizado por los debutantes es el **de revés** con efecto lateral. Tiene dos variantes, según esté colocada la mano que sostiene la pelota por encima o por debajo de la raqueta. Para golpear correctamente debemos retirar oblicuamente la raqueta hacia atrás; los hombros giran a la izquierda pasando el peso del cuerpo a la pierna atrasada.



En el último momento el brazo de la raqueta se lanza de atrás hacia adelante, envolviendo a la pelota y tocándola tangencialmente en su parte posterior. El contacto se hace muy cerca del nivel de la mesa, cargando el peso en la pierna adelantada. Finalizado el golpe el jugador vuelve a su posición de base.

### *Servicios rápidos sin efecto*

Para realizar un servicio sin efecto la raqueta debe golpear la pelota completamente plana con respecto a la futura trayectoria. Dicho de otro modo, el plano de la raqueta será perpendicular a la dirección que posteriormente lleve la pelota. En ningún momento en este servicio se golpeará tangencialmente o con la raqueta inclinada.

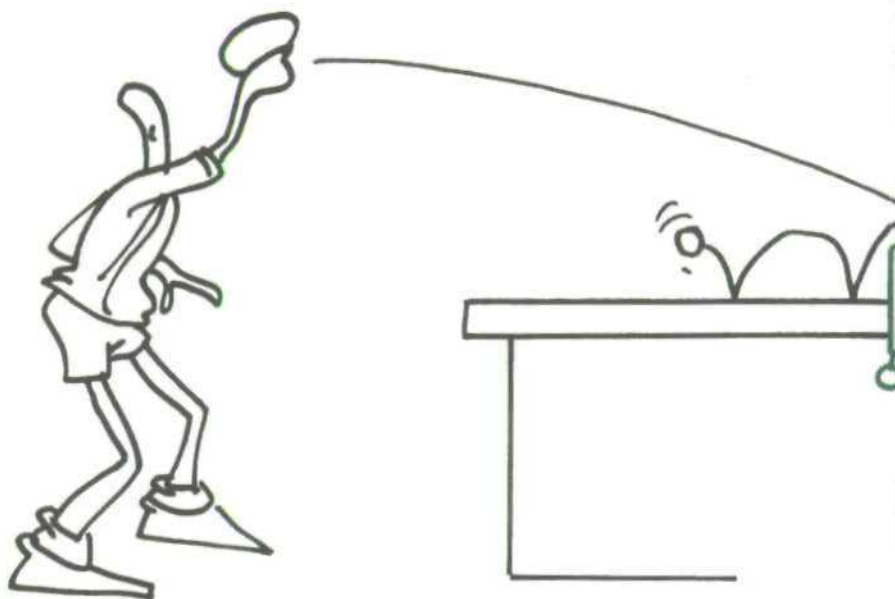
El servicio rápido podemos realizarlo con golpe del lado derecho o del revés. Según sea el tipo de servicio efectuaremos una rotación del tronco a la derecha o a la izquierda.

La pelota, en estos servicios, se desplaza más rápido que si cortamos o golpeamos tangencialmente.

### *Táctica del saque*

Para ser eficaz en el servicio debemos tener en cuenta las siguientes normas:

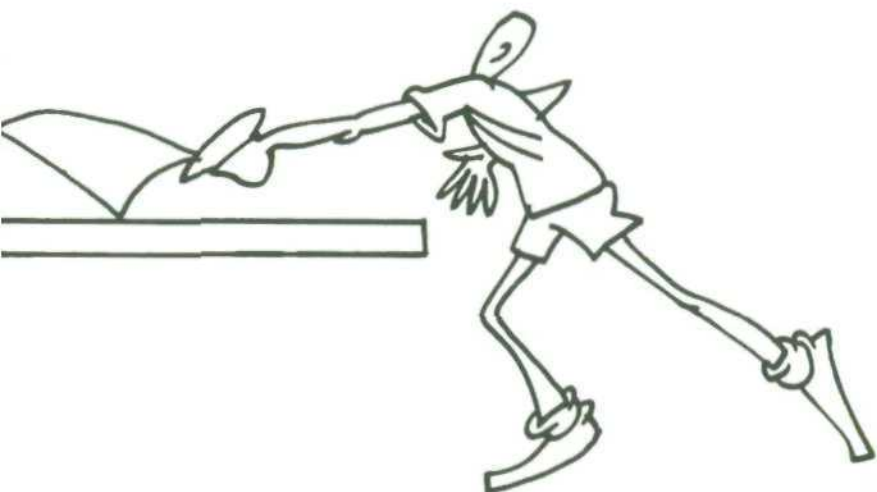
- El servicio debe ir siempre dirigido al punto más débil del jugador contrario.
- Cambiar el tipo de servicio con la intención de sorprender en el último momento.
- Un buen servicio debe permitir devoluciones no muy ofensivas o situaciones favorables para poder tomar la iniciativa.
- Evitar que el jugador contrario tome la iniciativa.



### *Devolución del servicio*

Para la devolución del servicio hay que tener en cuenta las siguientes normas:

- El jugador que recibe se situará cerca de la mesa, en el centro o cubriendo el revés, dependiendo de la forma de jugar de cada jugador y de sus intenciones tácticas.
- Debemos observar detenidamente la trayectoria de la pelota y, sobre todo, el efecto que lleva. Posteriormente el jugador decidirá el tipo de golpe que debe ejecutar.
- Según venga la pelota podremos realizar un golpe de ataque o de defensa. El jugador tendrá que evaluar las condiciones exactas, teniendo en cuenta siempre que el que toma la iniciativa primero lleva ventaja en la jugada.



- Cuando el contrario ejecuta un buen servicio, siendo difícil la devolución, el servidor deberá devolver con un golpe defensivo, procurando enviar la pelota a los puntos más débiles.

### *La dejada*

Consiste en un golpe suave para dejar la pelota muy cerca de la red. Para ejecutar este golpe utilizaremos los movimientos de ataque, excepto en el momento del contacto con la pelota, donde la raqueta se coloca inmediatamente debajo de ésta realizando un golpe corto y rápido.

La dejada se utiliza para sorprender al contrario con una jugada inesperada, o bien para obligarle a ejecutar una devolución deficiente.

Las normas para que la dejada sea eficaz son las siguientes:

- Hacer la dejada siempre que la pelota bote cerca de la red. Evitar las dejadas cuando la pelota bota cerca de la línea de fondo de la mesa.
- Las dejadas más eficaces se consiguen cuando el contrario está muy alejado de la mesa.
- El momento idóneo para ejecutar una dejada es cuando el contrario está retrocediendo, ya que es fácil cogerle a contrapie, siendo muy difícil entonces una reacción rápida.
- Una dejada bien hecha debe simular previamente un golpe de ataque, escondiendo hasta el último momento las intenciones reales.
- Todos los movimientos deben hacerse rápidos, evitando así que el contrario reaccione a tiempo. Tanto el golpe simulado como el propio golpe deben ser hechos a gran velocidad.

## ELEMENTOS TÁCTICOS

---

Con la táctica se pretende que el jugador o jugadora sepan utilizar todos los elementos técnicos en el momento más adecuado. Intervienen siempre su creatividad y su capacidad para discernir rápidamente cuál puede ser el golpe apropiado. Para ello hay que analizar en cada jugada y en un tiempo mínimo la situación en la mesa, los puntos débiles, la dirección de la pelota, su potencia y sus efectos.

### Principios de la táctica

---

1. Utilizar los puntos débiles del contrario.
2. Jugar preferentemente y de forma continuada, aprovechando los elementos técnicos que más dominamos.

3. Evitar utilizar, siempre que podamos, nuestros golpes más débiles.
4. Adaptarse a las diferentes formas de juego de los jugadores estudiando previamente sus golpes y la táctica a emplear.
5. Juego de anticipación, que se consigue observando los movimientos del adversario para adivinar sus intenciones y así tomar la iniciativa del juego.
6. Realizar golpes sorpresa o golpes no habituales. De esta forma se rompe el ritmo del contrario, obligándole a improvisar.
7. Intentar marcar el propio ritmo del juego.
8. Antes de empezar un partido debemos establecer un plan táctico basado en un conocimiento previo del contrario y en nuestros fundamentos técnico-tácticos.
9. Durante el partido debemos adaptar constantemente nuestro plan táctico al desarrollo del juego, porque el contrario haya cambiado de táctica o debido a que veamos sobre la marcha que lo planteado no funciona bien.
10. Provocar de forma deliberada las faltas del contrario.

## Sistema de juego

---

Existen varias formas de concebir el juego tácticamente:

- Jugador atacante puro.
- Jugador ofensivo completo.
- Jugador defensivo puro.
- Jugador defensivo completo.

### *Jugador atacante puro*

El juego de este jugador se basa, normalmente, en sólo golpes de ataque, siendo éstos, la mayoría de las veces, de derecha. Son jugadores agresivos que imponen un ritmo de juego muy rápido. Se sitúan muy cerca de la mesa, alejándose como máximo a un metro de la línea de fondo. Se caracterizan también por utilizar con frecuencia los siguientes elementos técnicos:

- Contrataque de derecha.
- Contrataque de revés, de poca intensidad.
- *Top-spin* de derecha.
- Devolución del *top-spin*, bloqueando o atacando.
- Servicios, con o sin efecto.

### *Jugador ofensivo completo*

Tiene un juego de ataque y contrataque de gran intensidad, utilizando constantemente gran variedad de golpes. Juegan cerca de la mesa para poder tomar la iniciativa del juego, o bien cederla voluntariamente en determinados momentos. El jugador completo ofensivo domina el ataque tanto por el lado derecho como de revés, combinándolo con frecuencia con los siguientes golpes:

- Contrataques variados a nivel de intensidad, cerca de la mesa y a media distancia, utilizando por igual los golpes de derecha y los de revés.
- Ataques de preparación por los dos lados, sobre todo cortados.
- Bloqueo, por ambos lados, del *top-spin*.
- Defensa cortada y servicios variado

### *Jugador defensivo puro*

Este jugador ha ido desapareciendo poco a poco desde que se impuso la *regla de activas*. Se basa en una defensa a ultranza, sin arriesgar nunca, situándose muy lejos de la mesa.

### *Jugador defensivo completo*

Aunque su juego se basa principalmente en golpes defensivos lejos de la mesa y suele golpear tanto con golpes del lado derecho como de revés, no son ataques de gran intensidad. Su juego se caracteriza por los siguientes golpes:

- Defensa cortada, de revés y de derecha.
- Peloteo cortado, encima de la mesa y por los dos lados.
- Ataque con *top-spin*, normalmente de derecha.
- Defensa mediante bloqueo al top-spin.
- Servicios variados.

### *Táctica de juego contra jugadores defensivos*

El jugador defensivo suele ser pasivo, no tomando la iniciativa, ni arriesgando en casi ninguna jugada. La tendencia es a separarse de la mesa y evitar la pelota. Está bien situado y suele recibir los ataques del contrario con gran facilidad.

El jugador atacante debe esperar el momento más adecuado para ejecutar el golpe decisivo. Previamente debe prepararlo con golpes ofensivos que buscan, sobre todo, descolocar al contrario. Una táctica eficaz es acercar al defensa a la mesa utilizando dejadas o golpes cortos.

### *Táctica de juego contra jugadores atacantes*

El juego moderno exige que los jugadores, preferentemente, sean atacantes. Un jugador ofensivo utiliza los golpes de ataque de los dos lados, principalmente del lado derecho, *top-spin*, aunque suelen ser jugadores y jugadoras completos y dominar todas las situaciones.

Para evitar el ataque de derecha hay que jugar al revés, obligando al contrario a desplazarse hacia su revés. En ese momento se



deben colocar algunos golpes al lado derecho, siempre y cuando el contrario se encuentre totalmente situado en el lado izquierdo de la mesa.

### *Vientre pingponístico*

Es el punto donde el jugador pasa de la posición de golpeo del lado derecho a la de revés. Es el lugar donde el jugador no sabe si golpear de derecha o de revés (véase figura de la página anterior).

Este punto débil que tienen todos los jugadores se debe evitar desplazando el cuerpo a un lado u otro, según el tipo de golpe que vayamos a ejecutar.

Como norma general, para evitar el vientre pingponístico, debemos volver después de cada golpe a la posición de base.

### *La táctica del juego de dobles*

En el momento del servicio el jugador que sirve debe situarse de tal forma que su compañero pueda ver el juego y utilizar su mejor golpe. De acuerdo con esto, si el compañero juega con la derecha, el servidor se situará a la derecha de la mesa para ejecutar el servicio de revés o con el golpe de derecha. Mientras que el servidor saca su compañero se coloca detrás y a su izquierda.

Los desplazamientos en el juego de dobles son constantes y por ello debe haber un buen entendimiento entre los dos jugadores. Los mejores dobles suelen formarse con dos jugadores de características similares.

**ENSEÑANZA DEL DEPORTE****Primera etapa****Objetivos**

- Familiarizarse con la raqueta y la pelota.
- Ser capaz de ejecutar correctamente la posición de base y los desplazamientos.
- Ser capaz de ejecutar servicios elementales y con efecto.
- Ser capaz de recibir correctamente.

**Contenidos**

- Presa de raqueta.
- Peloteo de izquierda.
- Ataque de derecha.
- Ataque de izquierda.
- Peloteo de derecha.
- Ejercicios contra la pared: golpes de derecha, golpes de revés, golpes alternativos.

**Actividades**

- Ejercicios con raqueta y pelota: rebotes de derecha, rebotes de revés, alternar golpes del lado derecho y del revés.
- Ejercicios de peloteo de izquierda y derecha.
- Ejercicios de ataque de derecha.

**Estrategias didácticas**

- Incidir en las posiciones básicas y los desplazamientos.
- Las correcciones en los movimientos básicos deben ser constantes: presa de raqueta, desplazamientos, saques elementales.
- Enseñanza globalizada.

## E - TENIS DE MESA

### Segunda etapa

- Ser capaz de ejecutar correctamente los golpes básicos.
- Ser capaz de realizar varios servicios correctos.
- Conocer las reglas de juego.
- Defensa de izquierda.

- Defensa de derecha.
- Ataque de izquierda.

- Ejercicios para el corte de izquierda.
- Ejercicios para el corte de derecha.
- Ejercicios combinados.
- Ejercicios de ataque de derecha y de izquierda.
- Ejercicios para defensa de derecha.
- Ejercicios para defensa de revés.

- Enseñanza analítica global.
- Combinar los distintos elementos técnicos aprendidos para acostumbrarse desde el principio a mezclar los golpes en situaciones diferentes.
- Organización de torneos internos.

### Tercera etapa

- Ser capaz de:
  - Dominar los contraataques.
  - Las devoluciones.
  - Controlar el *top-spin*.
  - Conocer los principios tácticos del juego de individuales y de dobles.
  - Realizar saques con efecto.

- Dominar:
  - El contraataque.
  - Las devoluciones.
  - El *top-spin*, de derecha y de revés.
  - La dejada.
  - Servicios con efecto lateral.

- Ejercicios de contraataque: de derecha, de revés, a media distancia, lejos de la mesa, débiles y de gran intensidad, con efecto, devolución con pelotas altas.
- Ejecución de *top-spin*: de derecha, de revés, con efecto.
- Ejercicios de táctica individual y de dobles.

- Combinar los entrenamientos con torneos internos e intercolegiales.

**EVALUACIÓN****TEST DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD (TENIS DE MESA)**

Nombre del alumno/a \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_, Grupo \_\_\_\_\_, N.º \_\_\_\_\_, Fecha \_\_\_\_\_

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	Realizar correctamente los servicios elementales (1.ª etapa).									
2	Realizar correctamente la recepción de la pelota y el peloteo de izquierda (1.ª etapa).									
3	Situarse correctamente en la posición de juego y realizar bien los desplazamientos (1.ª etapa).									
4	Realizar una serie de servicios con efecto, ejecutando bien al menos el 60% de ellos (2.ª etapa).									
5	Ejecutar correctamente el ataque por la derecha y el ataque de revés (2.ª etapa).									
6	Ejecutar correctamente el peloteo de derecha (3.ª etapa).									

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
7	Ejecutar correctamente la defensa por el lado derecho y de revés (3.ª etapa).									
8	Realizar las devoluciones y el contraataque (3.ª etapa).									
9	Ejecutar correctamente el <i>top-spin</i> de derecha y de revés (3.ª etapa).									
10	Jugar encuentros a nivel de grupo, estableciendo un ranking de la clase (1.ª etapa).									
11	Participar en torneos a nivel de centro (2.ª etapa).									
12	Participar en competiciones a nivel intercentro o interclub (3.ª etapa).									
Observaciones:										



# 5

## El tenis como deporte recreativo

### RESEÑA HISTÓRICA

---

Los orígenes de la mayoría de los juegos de raqueta proceden seguramente de un juego que hizo furor en Europa entre los siglos XII y XVII. El tenis no escapa a este hecho y posiblemente, dentro de la familia del *jeu de paume*, es una de las modalidades más afines a ese antiquísimo juego de origen francés. Una vez que empieza a decaer el juego original comienzan a surgir una gran variedad de modalidades deportivas, cuyo punto de afinidad está en que todos ellos utilizan una raqueta para golpear a la pelota u objetivo volador.

Como anécdota y registro sabemos que Luis X, rey de Francia, llamado «el pendenciero», murió en 1316 después de una partida de pelota al beber una jarra de agua fría.

En 1596 el legado del Papa informa que existen en París más de 250 terrenos de juego de pelota a mano. Después de un gran auge, que hizo difundir el juego por casi toda Europa, desaparece en la época de la revolución francesa en su forma tradicional.

Como nueva modalidad y a través de Inglaterra, el tenis surge con unas características y reglas muy parecidas a las actuales. Aparece la pelota de caucho y el primer nombre del deporte moderno: *lawn-tennis*.

Sus creadores, Walter Clopton Wingfield y Harry Gem, lo bautizaron en un primer momento con el nombre de *sphairistiké*, que significa en griego «juego de pelota», pero se cambió enseguida por el de *lawn-tennis*.

En los primeros momentos hubo un poco de confusión en cuanto a las reglas de juego, pero en 1875 el *Marylebone Cricket Club* elaboró las primeras reglas oficiales. En 1877 el club *All England Croquet*, que había introducido años antes el tenis dentro de sus actividades, cambia de nombre al comprobar el auge de este deporte en su seno, pasando a denominarse desde entonces *All England Croquet and Lawn-Tennis Club*. Éste fue el organizador del primer torneo de tenis, para lo cual tuvieron que modificar y actualizar de nuevo sus reglas.

El terreno fijó sus dimensiones en 23,77 metros por 8,23 metros (10,97 metros con los pasillos). Se bajaba la red y se adoptaba la puntuación del juego de pelota con la mano. Los cambios producidos en 1885 marcaron definitivamente las reglas actuales de este juego.

El tenis se empieza a difundir por todo el mundo. Vuelve de nuevo a Francia llevado por ingleses que pasaban las vacaciones en las costas de La Mancha y del Mediterráneo. En 1888 se crea *The Lawn Tennis Association*, primer organismo internacional.

En 1896 se incluye como deporte en los primeros Juegos Olímpicos modernos celebrados en Atenas.

Otra fecha clave en la historia del tenis fue el año 1900, cuando se creó la *Copa Davis*, y en 1913 al crearse la *Federación Internacional de Tenis*.

**En España** el inicio del tenis es difícil de precisar con detalle. La actual *Federación Española de Tenis* es la heredera de la *Asociación de Lawn-Tennis de España* y, a su vez, de la *Asociación de Lawn-Tennis de Barcelona*, primera entidad española que estuvo asociada a la *Lawn-tennis Association* de Londres.

Sabemos que la *Asociación de Lawn-tennis* de Barcelona se creó en 1904 y en 1909 la *Asociación de Lawn-tennis* de España, que en 1935 adopta la denominación actual de *Federación Española de Tenis*.

## ASPECTOS REGLAMENTARIOS

---

### El campo de juego y el material

---

#### *El campo de juego*

El campo de juego suele tener marcadas las líneas que delimitan tanto el campo de individuales como el de dobles. El campo de juego de individuales es un rectángulo de 23,77 m de largo por 8,23 m de ancho. El campo de dobles tiene además dos pasillos laterales de 1,37 m cada uno de ancho.

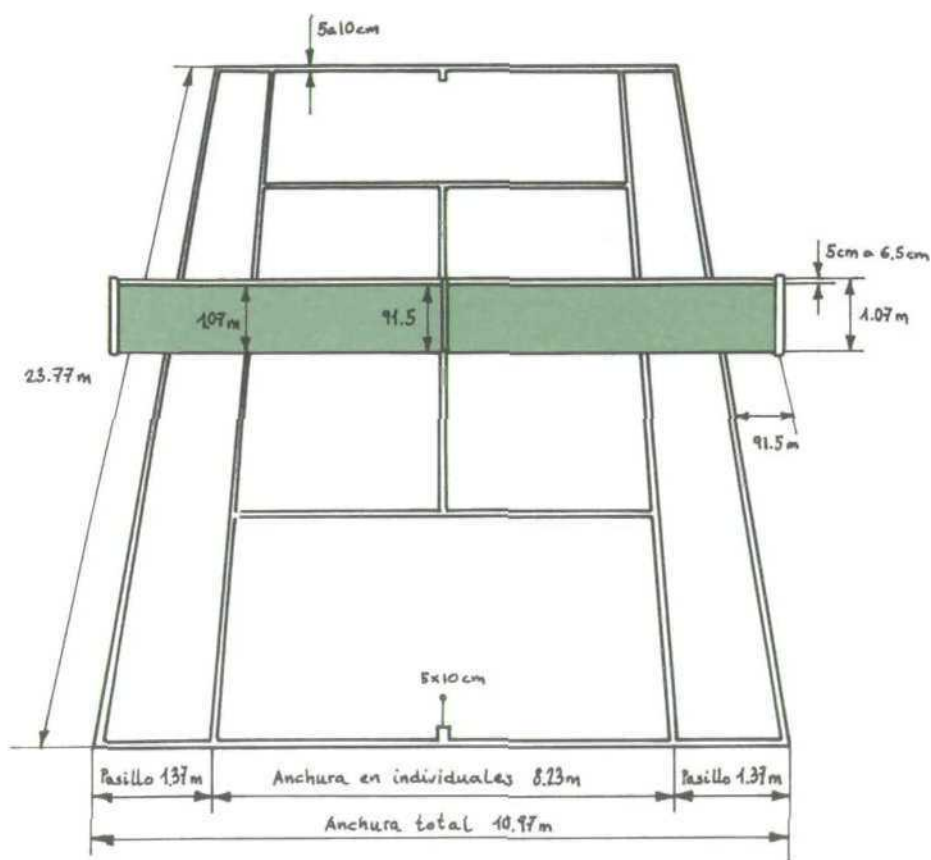
La red divide el campo en dos partes iguales, estando sujeta en sus extremos por dos postes de 1,06 m de altura, y a una distancia de 0,91 m de las líneas laterales exteriores. La altura de la red en el centro debe ser de 0,91 m, debiendo tener una línea blanca a 6,60 m de la misma y otra, perpendicular a la red, que divide la zona de servicio en dos partes iguales.

Las líneas de fondo están divididas, a efectos de indicar claramente los lados derecho e izquierdo del campo, por una línea de 10 cm de longitud.

La anchura de las líneas del campo puede estar comprendida entre 2,5 y 5 cm, a excepción de las líneas de fondo que pueden alcanzar los 10 cm.

Detrás de cada línea de fondo debe haber un espacio mínimo de 5 m, y en los laterales, al menos de 2 m.

Aunque en el tenis se utilizan distintas superficies de juego, la pista más frecuente en nuestro país es la de cemento, o la de capa asfáltica. En general, se puede jugar en cualquier tipo de superficie,



pero debemos saber que, según sea ésta, aumenta o disminuye la velocidad de la pelota, haciendo, por tanto, más difícil o más fácil el juego. Las pistas más rápidas son las de madera, cemento y asfalto. Las más lentas, las de tierra y las de hierba.

### *La raqueta*

En cuanto a la raqueta, aunque existe una reglamentación oficial que define con exactitud las dimensiones de la misma, es

recomendable adaptar el tamaño del mango y, sobre todo, el peso a la edad y características de los jugadores.

El mango o empuñadura se debe acoplar al tamaño de la mano para evitar una flexión inadecuada de los dedos, responsable, la mayoría de las veces, de las típicas lesiones de muñeca, codo o espalda.

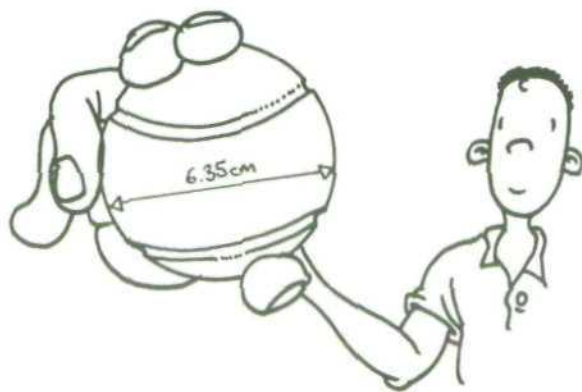
Para comprobar el tamaño del mango debemos coger la raqueta por éste y, si los dedos y el extremo del pulgar se tocan, es que el mango es pequeño, por lo que tendremos que aumentar su tamaño hasta que quede el espacio de un dedo entre el pulgar y los demás dedos.

El mango suele tener ocho caras, cuatro principales y otras cuatro más pequeñas. La forma de colocar la mano sobre estos planos nos define el tipo de empuñadura que vamos a utilizar.

Aunque los mejores cordajes son de tripa de oveja, es recomendable el uso de cordajes de nylon por ser más baratos y duraderos.

Para un juego normal y con pelotas normales, el tensado del cordaje se encuentra entre los 19 y los 21 kg.

El peso de la raqueta oscila entre los 347 gramos y los 411 gramos. A lo largo de los años el propio juego ha ido seleccionado el peso de la raqueta más adecuado para golpear a la pelota de tenis. Cualquier otro peso, por arriba o por abajo, afecta negativamente al golpe y puede producir algún tipo de lesión.



### ***La pelota***

La pelota está hecha de goma, recubierta de una capa de fieltro con costuras sin puntadas. Tiene un diámetro de 6,35 cm y su peso oscila entre 56,70 y 58,47 gramos como máximo. Una pelota de tenis debe tener un bote adecuado. Se considera que soltándola desde una altura de 2,53 m debe rebotar hasta una altura entre 1,34 y 1,47 m. Los colores utilizados suelen ser blancos o amarillos.

### **Las reglas de juego**

---

#### ***La puntuación***

Se anuncian siempre primero los puntos del jugador o jugadora que tiene el saque. Si el jugador que saca se adjudica el primer punto se señala 15 a 0 a su favor. Si gana el segundo punto, 30 a 0. El tercero 40 a 0. Si consigue el cuarto tanto, se adjudica un juego (en este caso en blanco, al no conseguir el contrario ninguno). Si el jugador que no tiene el saque marca punto, se indica al revés (0-15 ó 0-30, etc.). Si los dos jugadores han empatado a 40 iguales, entonces es necesario ganar por dos puntos para terminar el juego. A continuación, al jugador que gana un punto se le cuenta como «ventaja», señalando ventaja al resto o al saque dependiendo del jugador que lo haya conseguido. Si el siguiente punto lo gana el otro jugador se vuelve a empatar y así sucesivamente hasta que se acabe el *set*.

El jugador que primero llega a siete puntos gana el *set*, siempre y cuando lleve dos puntos de ventaja. Cada seis puntos los jugadores cambian de campo.

En el juego de dobles el primer jugador que saca lo hace sólo por un punto; posteriormente lo harán los dos jugadores del equipo.

#### ***Saque y resto***

Al jugador que pone en juego la pelota se le denomina «jugador al saque», y al que la recibe «jugador al resto».

El saque y la elección del campo se sortea antes del inicio del partido. Para realizar el saque el jugador se colocará detrás de la línea de fondo y a la derecha de la señal que divide a ésta en dos partes iguales. La pelota debe lanzarse al aire y ser golpeada antes de que caiga al suelo. El saque se considera efectuado cuando la raqueta haya tocado la pelota. Siempre se debe esperar a que el jugador que está en el resto se encuentre preparado.

El jugador que saca lo hará alternativamente, empezando del lado derecho de su campo al lado izquierdo del campo contrario, desde su propio punto de vista. El siguiente punto lo hará del lado izquierdo y así hasta que se acabe el *set*.

Si el jugador falla tiene derecho a un segundo saque. Si comete falta en el segundo saque se considera «doble falta» y gana un punto el contrario.

Si la pelota da en la red antes de caer en la zona de servicio correspondiente, o el otro jugador no está preparado, el saque debe repetirse.

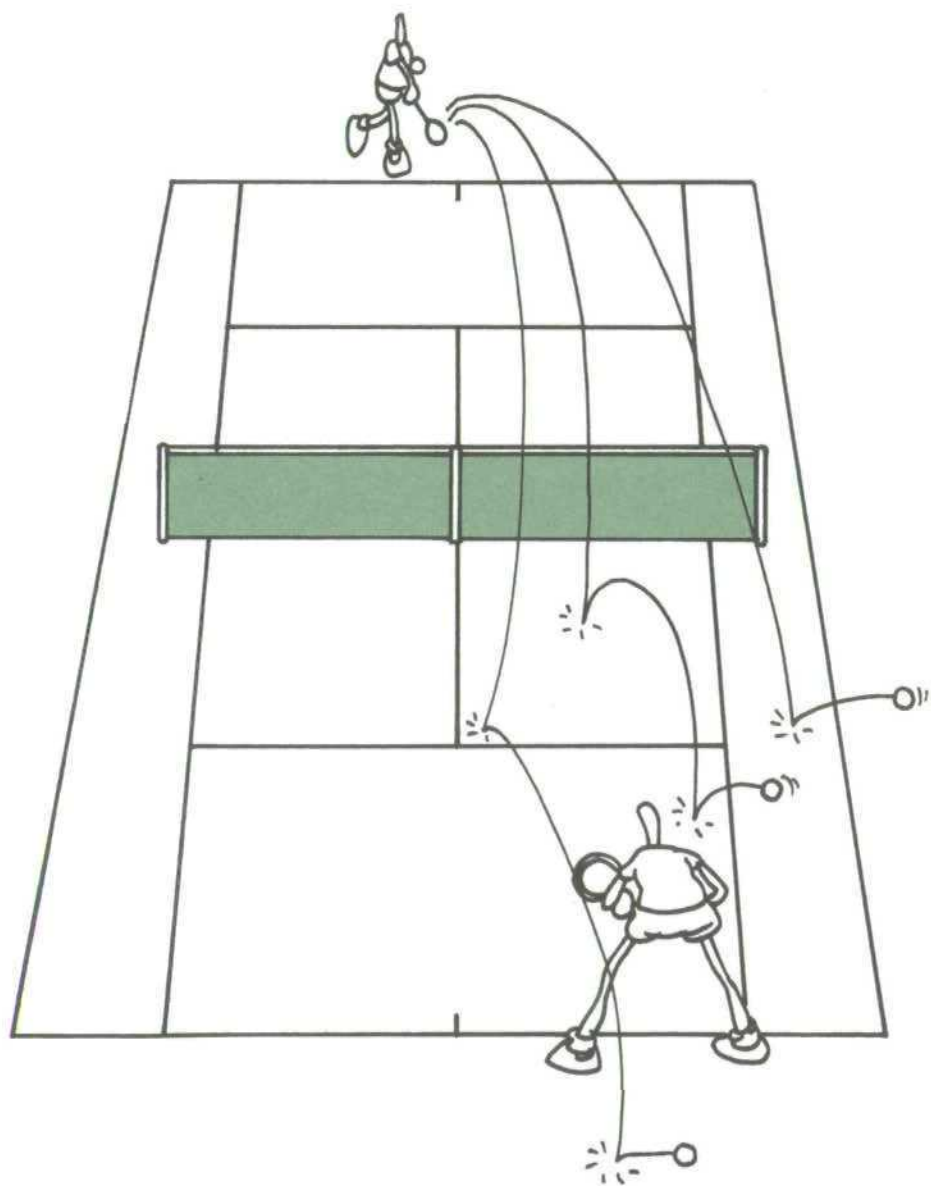
Después de cada juego el saque pasa al otro jugador o equipo, alternándose así en el transcurso del partido.

### *Faltas de saque*

- Cambiar de posición en el momento del saque.
- No mantener el contacto con el suelo.
- No mantener los pies detrás de la línea de fondo.

### *Pérdida de tanto*

- Si la pelota bota hasta dos veces dentro del campo propio.
- Cuando no se consigue devolver la pelota.



- Si se golpea la pelota dos o más de dos veces consecutivas.
- Cuando se golpea la pelota en campo contrario.
- Si la pelota toca el cuerpo o la ropa.
- Si la pelota bota fuera del campo contrario.

## ELEMENTOS TÉCNICOS

---

### La cara de la raqueta

---

La cara de la raqueta se considera plana, abierta o cerrada cuando, con relación al suelo, se encuentra vertical, inclinada ligeramente hacia arriba o inclinada hacia abajo.

Estas posiciones de la raqueta se utilizan para los distintos golpes con o sin efecto. Cuando se golpea la pelota con la raqueta plana, ésta sale sin ningún tipo de efecto. Si se golpea inclinada hacia arriba, sale cortada. Cuando se coloca inclinada hacia abajo, la pelota sale con efecto *liftado*.

Este principio funciona siempre y cuando la raqueta describa previamente la trayectoria correspondiente. Así, para golpes *liftados*, la trayectoria debe ser de abajo a arriba y para los golpes cortados, de arriba a abajo.

### El efecto y el bote de la pelota

---

En el tenis moderno todos los jugadores dominan los distintos efectos que se pueden imprimir a la pelota para modificar su velocidad o su trayectoria. Los efectos a la pelota se consiguen haciéndola girar sobre sí misma en uno u otro sentido.

Los golpes *liftados*, tanto de derechas como de revés, se consiguen por un movimiento de rotación hacia adelante en el sentido de su trayectoria. Se puede gol-

Pelota cortada



Pelota liftada

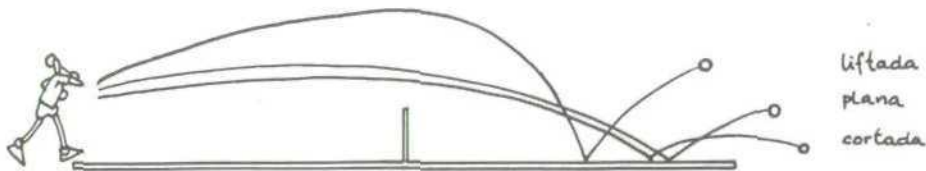


pear muy fuerte buscando trayectorias altas y al fondo del campo. Para ejecutarlo bien hay que golpear de abajo-arriba.

En los golpes con efecto cortado la rotación que se imprime a la pelota sobre sí misma es en sentido contrario, es decir, hacia atrás. Para realizarlo correctamente es necesario golpear la pelota de arriba-abajo.

Las trayectorias varían según el tipo de golpe que realicemos. Si lo hacemos con un golpe *liftado* la pelota pasa muy alta por encima de la red, cae más rápido y bota más alto. La pelota saldrá con un ángulo similar al que traía.

Cuando ejecutamos un golpe cortado su trayectoria es baja, larga y bota poco.



Cuando la pelota golpeada no lleva ningún efecto se desplaza rápido, pero es un golpe muy inseguro (golpes planos).

### Recepción de una pelota con efecto

La pelota golpeada sin efecto es despedida de la raqueta con el mismo ángulo de incidencia, siempre y cuando su plano sea perpendicular a su trayectoria.

La pelota *liftada* que incide sobre la raqueta plana rebota hacia arriba. Para compensar esta trayectoria debemos cerrar la raqueta o golpear con el efecto contrario.

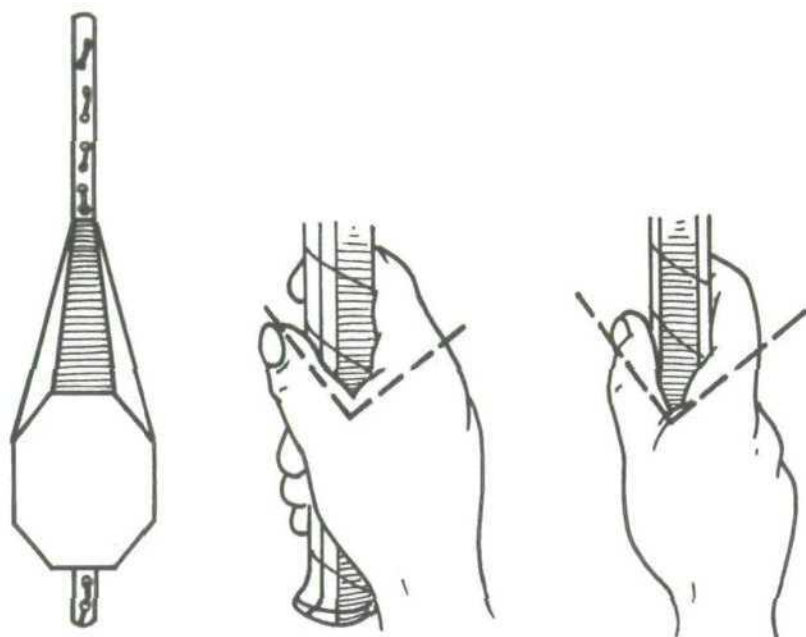
La pelota *cortada* rebota hacia abajo, por lo que debemos abrir ligeramente la raqueta para evitar que vaya a parar a la red.

### La empuñadura

Para adoptar una empuñadura adecuada, la mejor forma es utilizar la «V» formada por el pulgar y el índice. Para los golpes de *drive* es recomendable que la «V» caiga sobre el plano superior de la raqueta.

Para los golpes de revés debemos girar la mano en sentido contrario al de





las agujas de un reloj, hasta conseguir que la «V» quede sobre el centro del plano menor de la raqueta.

*Para los saques debemos girar también la mano en sentido contrario al de las agujas de un reloj, hasta que la «V» se sitúe sobre el centro del plano menor de la raqueta.*

### **La posición de espera**

---

Cuando la pelota está en juego, el jugador debe adoptar una posición que le permita estar siempre preparado y anticiparse a los golpes del adversario. Después de cada golpe el jugador vuelve al fondo y centro de la pista y se prepara para la siguiente acción, adoptando de nuevo la posición de espera.

## El desplazamiento

Desde la posición de base, el jugador deberá desplazarse en cuanto la pelota sale de la raqueta del adversario. El desplazamiento comprende la distancia entre la posición de espera y el lugar donde se vaya a efectuar el golpe. Se debe hacer rápidamente, en equilibrio dinámico y sin perder de vista la pelota. Para realizarlo bien es necesario partir desde la posición de espera con el peso del cuerpo apoyado en los metatarsos. Debemos llegar a la posición de golpeo antes de que la pelota bote, al tiempo que vamos preparando el golpe, de forma que al llegar al lugar elegido estemos en posición correcta.



En dicha posición el peso del cuerpo descansa sobre la pierna más atrasada (para diestros será la derecha y para un golpe de revés, la izquierda). Cuando se inicia el movimiento del golpe el peso del cuerpo pasa a la pierna más adelantada, ayudando de este modo a dar mayor potencia a la pelota en el momento del impacto. En el momento del impacto la muñeca debe mantener una tensión adecuada para sostener la posición sin girar. Después del golpe todo el cuerpo debe continuar el movimiento en la dirección dada a la pelota. Es muy importante procurar coger la pelota delante del cuerpo.

## El *drive* (golpe de derecho)

La mejor forma de golpear a la pelota con un golpe de *drive* es utilizando la empuñadura oriental, es decir, con la palma de la mano apoyada sobre el plano posterior del mango.

El *drive* es el golpe más frecuente en el tenis y el que ofrece más seguridad para la mayoría de los jugadores. Una vez que el jugador se ha desplazado y se encuentra situado en el lugar del golpe, debe encontrarse con el peso del cuerpo en la pierna trasada, llevando la raqueta hacia atrás, describiendo un arco. La altura de la raqueta dependerá de la altura de la pelota. Para una pelota a la altura del hombro debe preparar la raqueta a esta altura; para una pelota a la altura de la cintura, la colocará a esa altura; si la pelota llega a la altura de las rodillas la raqueta deberá situarse incluso un poco más baja. En el movimiento hacia adelante es el brazo acompañado de la rotación de los hombros el que participa en el golpe, siendo la raqueta una prolongación de éste. En el momento del impacto el plano de la raqueta se encontrará perpendicular al suelo. Posteriormente podremos inclinarla hacia adelante o hacia atrás, dependiendo del tipo de efecto que queramos imprimir a la pelota (*liftado* o *cortado*).



Como norma general es recomendable coger la pelota en la cúspide de su bote. Es una forma de ganar tiempo y anticiparse a los golpes con efecto del contrario.

Una vez ejecutado el impacto el movimiento debe continuar como si se quisiera prolongar ese momento o seguir la trayectoria de la pelota.

El brazo libre nos sirve momentos antes del golpe para contrarrestar el movimiento y para señalar el punto donde se encuentra la pelota.

## El revés

La empuñadura más adecuada para realizar el revés es la continental, utilizada también para el *drive*. Debemos girar ligeramente la mano hacia la izquierda sobre el mango, quedando la «V» sobre el centro del plano menor de la raqueta.

Para el revés bajo no es recomendable apoyar el pulgar de plano con la yema sobre el mango.

El jugador, desde la posición de espera, debe ir preparando el golpe al tiempo que se desplaza en dirección a la pelota. Para ello se llevará la raqueta hacia el lado izquierdo por delante del cuerpo, hasta colocarla detrás del plano del cuerpo y a la altura del hombro izquierdo. El peso del cuerpo se traslada a la pierna atrasada (el izquierdo para un diestro). Para golpear se lanza la raqueta lateralmente hacia delante, produciéndose el impacto por delante del hombro derecho. En el momento del impacto el plano de la raqueta estará perpendicular al suelo y el brazo de la raqueta, extendiendo con la muñeca en tensión.

Después del impacto el brazo continúa el movimiento acompañando la trayectoria de la pelota. El peso del cuerpo, conforme se realiza el golpe, va pasando a la pierna adelantada.





Para los golpes de revés con las dos manos el corazón de la raqueta reposa sobre la mano izquierda y continúa en esa posición en todo el recorrido, ayudando a dar mayor potencia a la pelota, a encontrar otros ángulos en su trayectoria y a esconder la dirección de los golpes. El mayor inconveniente consiste en que hay que estar muy cerca de la pelota para golpearla.

Si queremos golpear un revés alto, o por encima de la cabeza, debemos colocar el pulgar apoyado sobre el plano posterior del mango.

### El saque

Es la forma de poner en juego la pelota. La empuñadura que debemos usar para la ejecución del saque es la de éste de revés, es decir, aquella en la que, partiendo de la presa de derecha, giramos el mango hacia la derecha.

En la posición inicial el jugador se colocará con la pierna contraria al brazo de raqueta adelantada. Los brazos, con la mínima tensión, mantienen la raqueta con el plano perpendicular al suelo y apuntando en dirección al contrario. El peso del cuerpo estará repartido entre los dos pies.

Para empezar se bajan los brazos simultáneamente hasta la altura de los muslos; a continuación, y al mismo tiempo, el brazo izquierdo sube por delante y lanza la pelota verticalmente, mientras

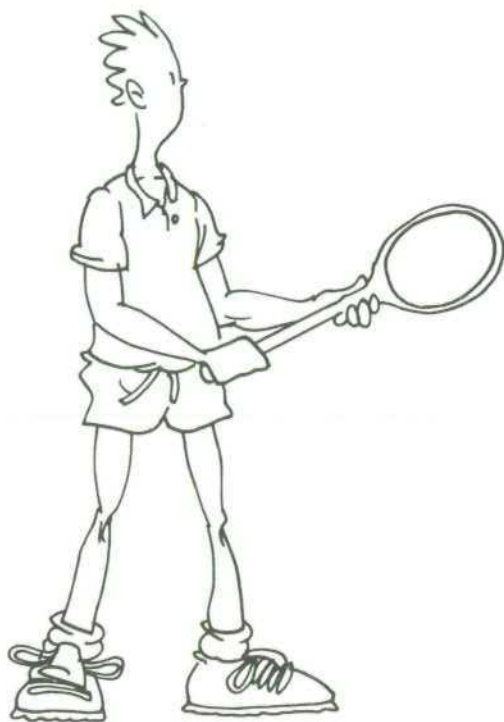
que el derecho se eleva lateralmente hacia arriba hasta que se sitúa totalmente flexionado y detrás de la espalda. En ese instante el peso del cuerpo se traslada a la pierna adelantada. El movimiento de golpeo se inicia lanzando el brazo rápidamente, ayudado por la rotación de los hombros, por encima de la cabeza hacia adelante, hasta extender el brazo totalmente. El punto del golpe se produce en la altura máxima posible. Para realizar el movimiento correctamente debemos continuarlo incluso después de golpear la pelota.

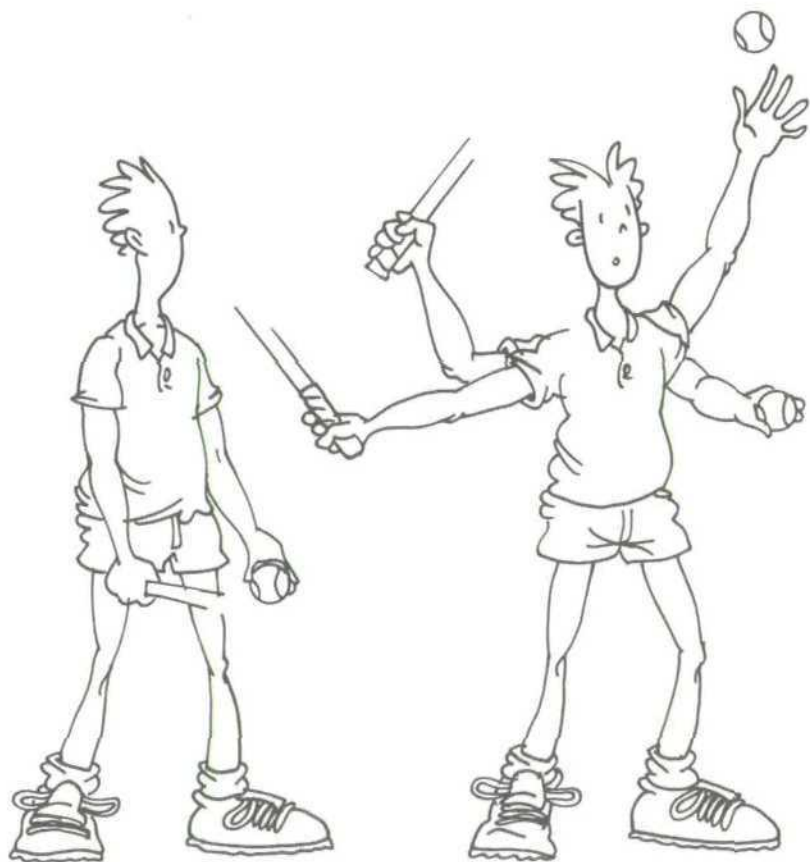
Para dirigir correctamente la trayectoria de la pelota debemos tener en cuenta la orientación de los pies en el momento de ejecutar el saque. Para los saques de derecha a izquierda el pie izquierdo forma un ángulo de  $45^\circ$  con la línea de fondo, mientras que el derecho está paralelo. Para sacar de izquierda a derecha el pie izquierdo debe encontrarse paralelo a la línea de fondo y el derecho abierto en un pequeño ángulo.

El saque se realiza casi siempre imprimiendo a la pelota algún tipo de efecto. Son más seguros, más eficaces e imprevisibles en su bote.

Para realizar un saque sin efecto deberemos lanzar la pelota exactamente hacia adelante, describiendo la raqueta un movimiento de atrás-adelante en el sentido de la trayectoria.

Para el saque cortado la pelota se lanza más a la derecha y adelante. Si la dejáramos caer al suelo, caería delante y a la derecha





del pie izquierdo. Se golpea la pelota en su casquete posterior izquierdo, saliendo con un giro casi horizontal. La raqueta debe continuar la trayectoria hacia la derecha, pasando en su movimiento por el exterior de la trayectoria de la pelota. La pelota sale hacia la derecha dando un bote bajo.

Para el saque *liftado* se lanza la pelota más a la izquierda y ligeramente detrás del eje vertical del cuerpo. Si no se golpeará, la pelota vendría a caer detrás del pie izquierdo. El movimiento de

brazos, hombros y piernas se acentúa para poder golpear la pelota más baja, más a la izquierda y más atrás. El golpeo se hace en diagonal, de arriba a abajo, imprimiéndole una rotación en un plano vertical.

El jugador ejecuta todo el movimiento de atrás-adelante y de izquierda a derecha. La pelota cae en su trayectoria hacia la izquierda del que saca, dando un bote alto.

## La volea

Un buen jugador debe jugar también en la red y saber cuál es el momento más oportuno para subir a la misma. Tenemos que tener claro que el juego en la red es sobre todo ofensivo, por lo que las voleas, siempre que sea posible, deberemos hacerlas por encima de la altura de la red. Para ello tenemos que aprender a anticiparnos para coger la pelota lo más pronto posible.

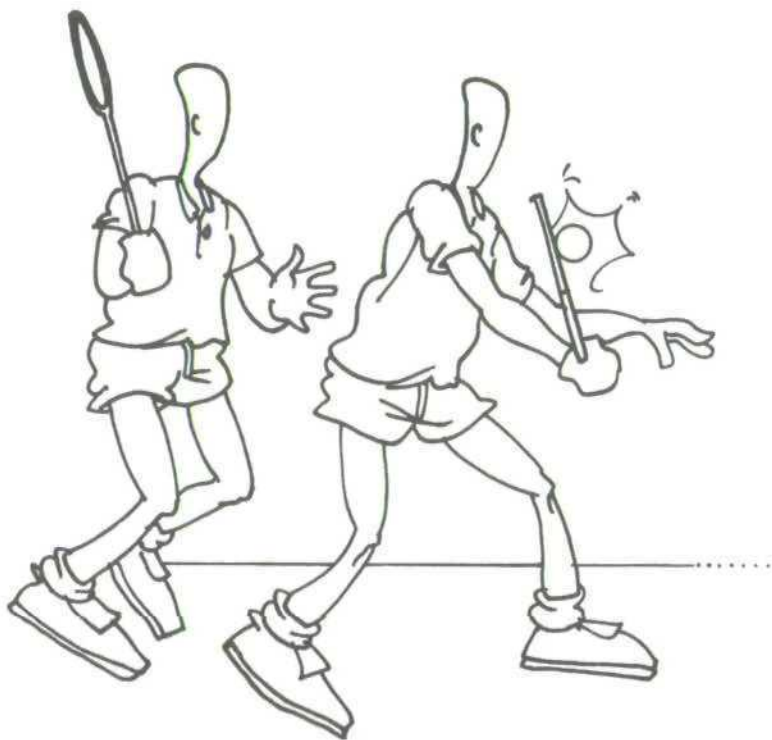
Los movimientos de la raqueta son cortos, produciéndose el golpe en la mayoría de los casos entre el hombro y la cintura. Las voleas bajas, es decir, por debajo de la altura de la red, no son decisivas, ya que se convierten en golpes defensivos. Se utilizan cuando no conseguimos llegar a tiempo para golpear por encima de la red.



La empuñadura para ejecutar una volea suele ser, para los golpes del lado derecho, la misma que la empleada para el *drive*. En la volea de revés resulta más cómodo colocar el pulgar de plano sobre la parte posterior del mango. Sin embargo, existen partidarios de utilizar una única empuñadura, alegando que no hay tiempo en los intercambios de golpes rápidos.

### *Volea de derecha*

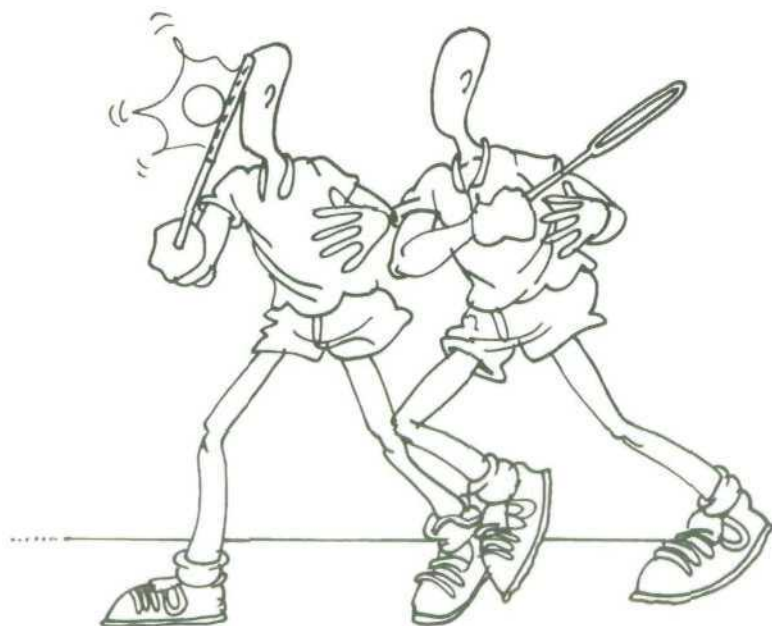
Desde la posición de espera dinámica el jugador inicia su desplazamiento adelantando la pierna contraria al brazo de la raqueta y rotando los hombros y las caderas hacia la derecha. La cabeza de la raqueta se llevará hacia atrás y hacia arriba.



Partiendo de la posición anterior, el jugador lanza la raqueta lateralmente y hacia adelante, golpeando la pelota de arriba-abajo, delante del plano del cuerpo. Después el brazo continúa su movimiento siguiendo la trayectoria de la pelota para, posteriormente, volver rápidamente a la posición de espera dinámica.

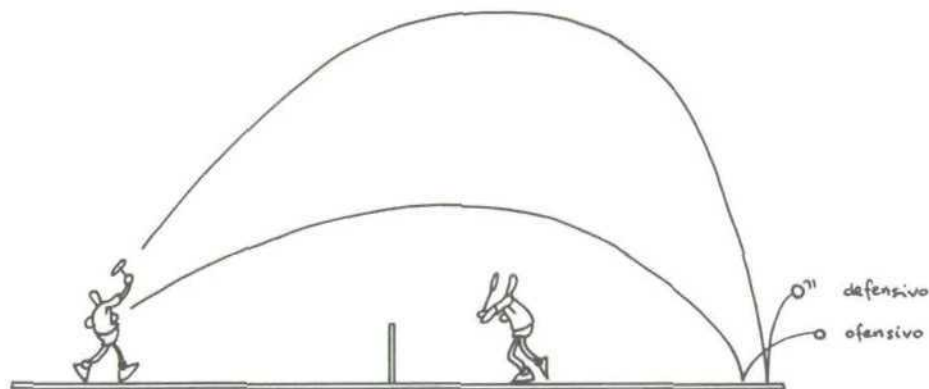
### *Volea de revés*

Se comienza en la posición de espera, iniciando el desplazamiento hacia adelante con la pierna correspondiente al lado de la raqueta. Los hombros giran hacia la izquierda colocándose perpendiculares a la red; la otra mano ayuda a llevar la raqueta hacia atrás. En la posición previa al golpe el codo está adelantando y el peso se va trasladando a la pierna adelantada. El impacto se produce lanzando el brazo de atrás hacia adelante y de arriba abajo.



## El globo

El objetivo del globo o *lob* es doble: se utiliza como golpe defensivo cuando el jugador se encuentra en el fondo del campo y necesita tiempo para volver a colocarse. El *lob* defensivo debe tener una trayectoria muy alta y caer lo más cerca posible de la línea de fondo del campo contrario. El *lob* de ataque se utiliza con cierta



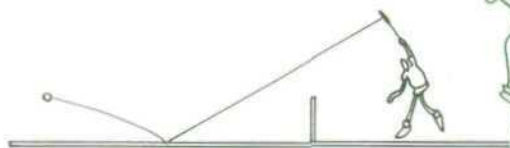
eficacia cuando nos enfrentamos a un jugador que sube mucho a la red. Podemos hacerlo cortado o *liftado*, siendo este último el más eficaz, aunque difícil de ejecutar. Su trayectoria es más baja que la del *lob* defensivo, pero para que sea eficaz también debe caer cerca de la línea de fondo.

La mejor forma de ejecutar un *lob* o globo es con un movimiento de *drive* alto, dando a la pelota un efecto *liftado*, lo que hace que su trayectoria sea más corta y el bote más bajo y rápido.

## El remate

Es el contragolpe al globo o *lob*. Cualquier *lob* que se quede corto o bajo tiene que devolverse con un remate. La posición y ejecución del golpe es muy parecida al saque. Es muy importante

situarse debajo de la pelota y detrás del lugar donde vamos a golpearla, de forma que la puedas golpear avanzando hacia adelante.



## La dejada

Para que una dejada sea eficaz es necesario realizarla siempre utilizando el factor sorpresa. Para su ejecución se lleva la raqueta hacia atrás, girando los hombros hacia la derecha. Golpeamos de arriba abajo, lanzando la raqueta lateralmente y amortiguado el impacto a través del desplazamiento de la muñeca hacia atrás, a la vez que abrimos un poco la raqueta. Con este movimiento reducimos la velocidad de la pelota y le imprimimos un efecto contrario. Al final del recorrido la raqueta estará paralela al suelo.



## Los pasos

En tenis se utilizan todo tipo de desplazamientos, como los pasos corridos, andando, pasos laterales, atrás, etc. Lo más importante es llegar antes de que la pelota bote y colocarse adoptando la posición del golpe que se vaya a ejecutar.

Por un lado tenemos el poder de anticipación, que se mejora con los desplazamientos largos y observando con detenimiento todos los movimientos del contrario. Por otro lado es preciso estar situado siempre en el lugar del campo que mejor nos permita cubrir cualquier ataque del contrario.

## ELEMENTOS TÁCTICOS

---

Técnica y táctica en el proceso de aprendizaje deben ser inseparables. Es muy importante que cuando un debutante está aprendiendo un elemento técnico sepa en todo momento cuál es su finalidad táctica. Por ello es recomendable alternar en los entrenamientos ejercicios de técnica e, inmediatamente, su aplicación en el campo del juego real.

Existen en el tenis unos principios tácticos generales que se deben dar a conocer lo antes posible para que la enseñanza se haga eficaz.

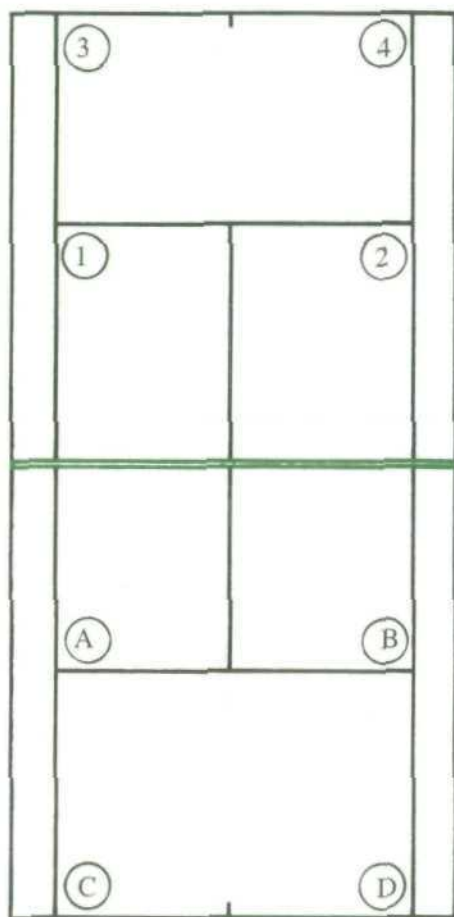
### La colocación de la pelota

---

Conforme se aprenden los distintos golpes debemos incidir en la dirección de la pelota. Las zonas donde se suelen golpear y enviar las pelotas están marcadas en el dibujo que acompaña a este texto (véase en la página siguiente).

Vemos cuatro puntos marcados en un lado del campo con las letras A, B, C y D, y desde los cuales se suelen pegar la mayoría de los golpes. En la otra zona del campo aparecen marcadas con números otras cuatro zonas, donde suelen enviarse la mayoría de las pelotas.

Muchos jugadores, para entrenarse, suelen situarse en alguno de esos puntos y practican los distintos golpes y trayectorias. Por ejemplo, se puede golpear desde el punto A al punto 2 y 4, entrenando los golpes en línea, o a los puntos 1 y 3 para los golpes cruzados.



### Posición en el campo

Es necesario, para ser eficaz en el juego, volver después de cada golpe a la posición en el campo donde teóricamente se cubre la devolución del jugador contrario. Este lugar se sitúa sobre la bisectriz del ángulo que tiene el jugador contrario para devolver la pelota.

### Juego al fondo de la pista

Uno de los juegos que hay que dominar como base es el juego al fondo del campo. Para ello debemos trabajar devoluciones al fondo del campo, tanto del lado derecho como del revés, para obligar al contrario a mantenerse lejos y a tomar iniciativas. La estrategia a seguir en este

tipo de juego consistiría en jugar con golpes largos y altos, alternándolos con golpes cortos cruzados y combinando los distintos efectos. Es efectivo hacer cambios de ritmo con golpes rápidos o lentos, levantando o acelerando la trayectoria de la pelota.

Las pelotas *liftadas* debemos golpearlas lo más altas posibles, para evitar que cojan el efecto. Contraatacar con golpes cortados y buscando siempre el revés del jugador contrario.

## Táctica del saque

---

El primer principio táctico que debemos tener en cuenta es la **seguridad**. Los saques muy potentes son muy inseguros y sólo se tienen que utilizar cuando el tanteo nos es muy favorable. En caso contrario son más efectivos los saques con efectos dirigidos tácticamente o al revés del contrario, o buscando sacarlo del campo.

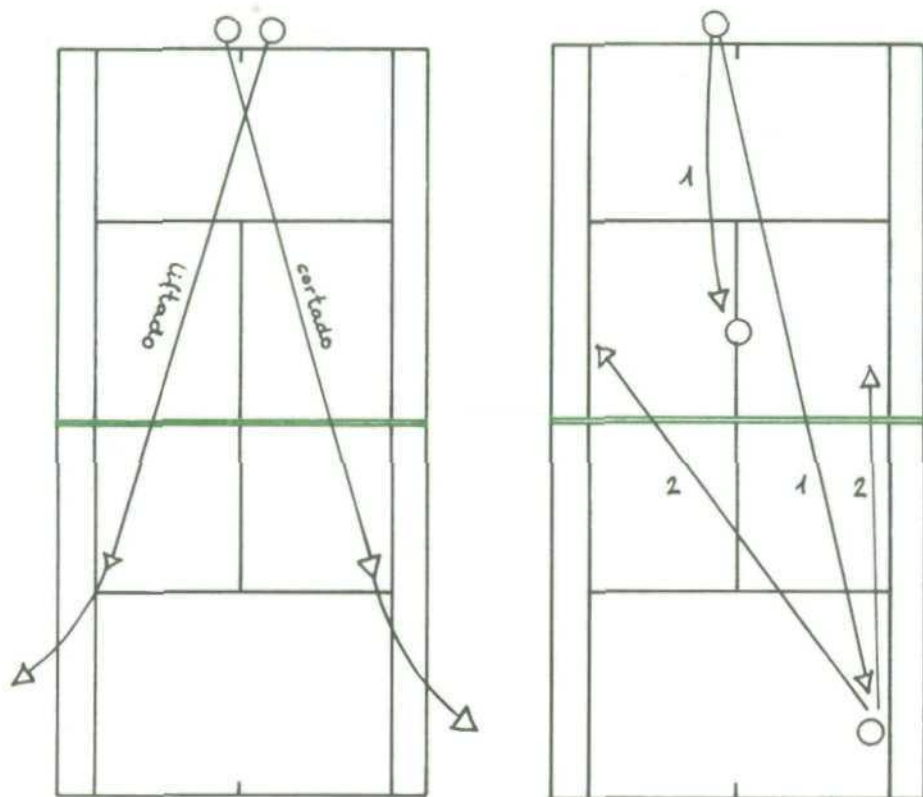
El siguiente principio es **cuidar el segundo saque**. Los saques cortados y *liftados*, dependiendo de dónde saquemos, suelen ser seguros y eficaces. Es imprescindible tener confianza en el segundo saque y no realizarlo como algo poco operativo.

Después debemos resaltar la **diversidad**. Cambiar los efectos, las trayectorias y la velocidad ayudará a que el contrario necesite mayor concentración a lo largo del encuentro y cometa mayor número de fallos.

Utilizando los efectos con la mayor sensibilidad tendremos en cuenta las siguientes estrategias: cuando sacamos del lado derecho hacia el izquierdo el saque más eficaz es el saque cortado, ya que la pelota, después del bote y debido al efecto, se sale de la pista lateralmente. Sin embargo, si sacamos del lado izquierdo hacia el derecho del campo contrario, el efecto más eficaz es el *liftado*, pues ocurre algo similar a lo anterior, pero hacia el otro lado.

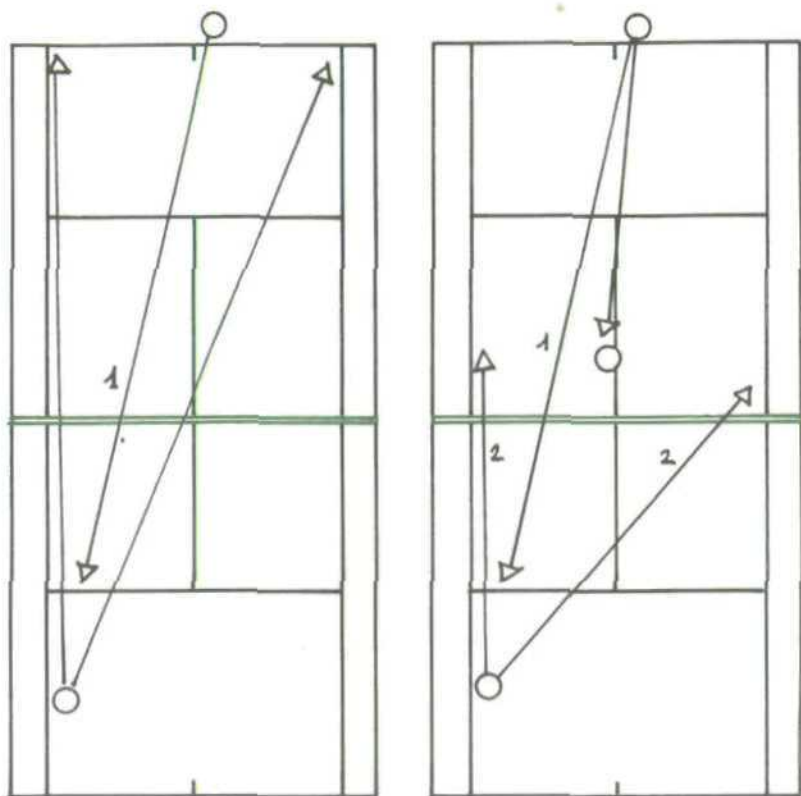
El jugador que recibe el saque debe tener siempre en cuenta la acción que va a ejecutar, no dejando nunca la decisión a la improvisación o para el último momento. Las situaciones más corrientes que se pueden dar se analizan a continuación:

- Si el saque se realiza desde el lado derecho y el jugador se queda en el fondo del campo, lo normal es devolver la pelota con trayectoria larga a cualquiera de las dos esquinas.
- Si el saque se efectúa desde el lado derecho, pero el jugador sube a la red a continuación, el jugador que resta debe de-



volver la pelota con golpes cortos y rasos en los lados del jugador que está en la red.

- Si el saque es desde el lado izquierdo y quien lo hace se queda en el fondo, las devoluciones deben ser con trayectorias largas y buscando cualquiera de las dos esquinas, preferentemente el revés del contrario.
- Por último, cuando el saque es del lado izquierdo y el jugador sube a la red, las opciones son las de enviar la pelota a ambos lados de la red con pases cortos o con un pase largo y en línea al fondo del campo.



Cuando se recibe el segundo saque el jugador debe intentar anticiparse y golpear la pelota antes de la cúspide del bote.

El golpe de aproximación se puede realizar tanto con golpes del lado derecho como del revés. Su objetivo es intentar aproximarse a la red y se suele jugar con pelotas cortas.

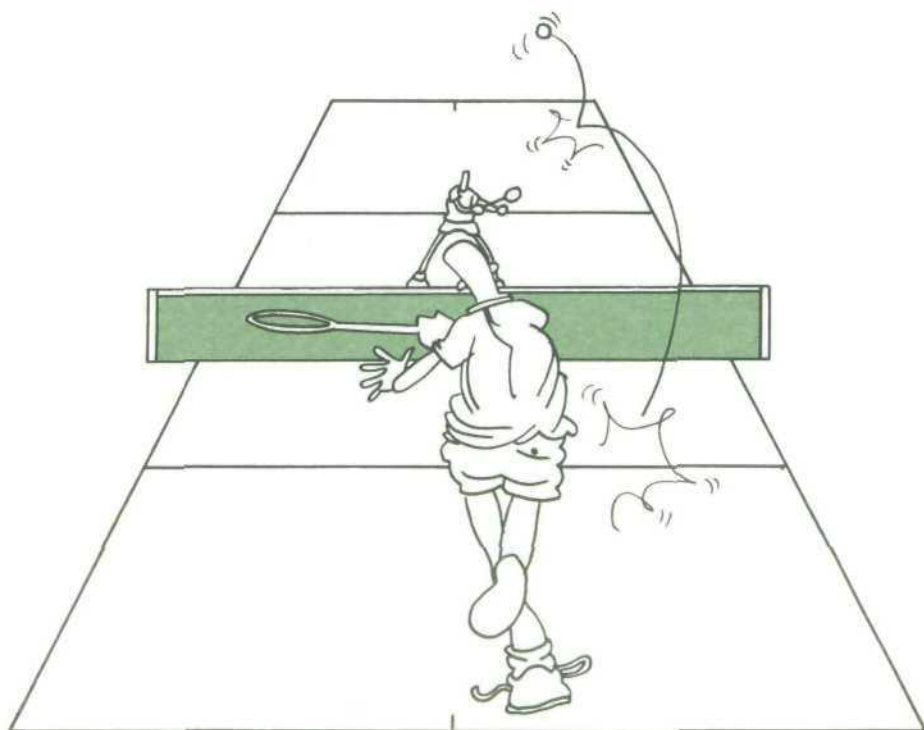
Existen dos formas de jugar al golpe de aproximación: o bien se realiza un golpe paralelo a la línea lateral o bien un golpe cruzado. Es muy importante, después del golpe de aproximación, si

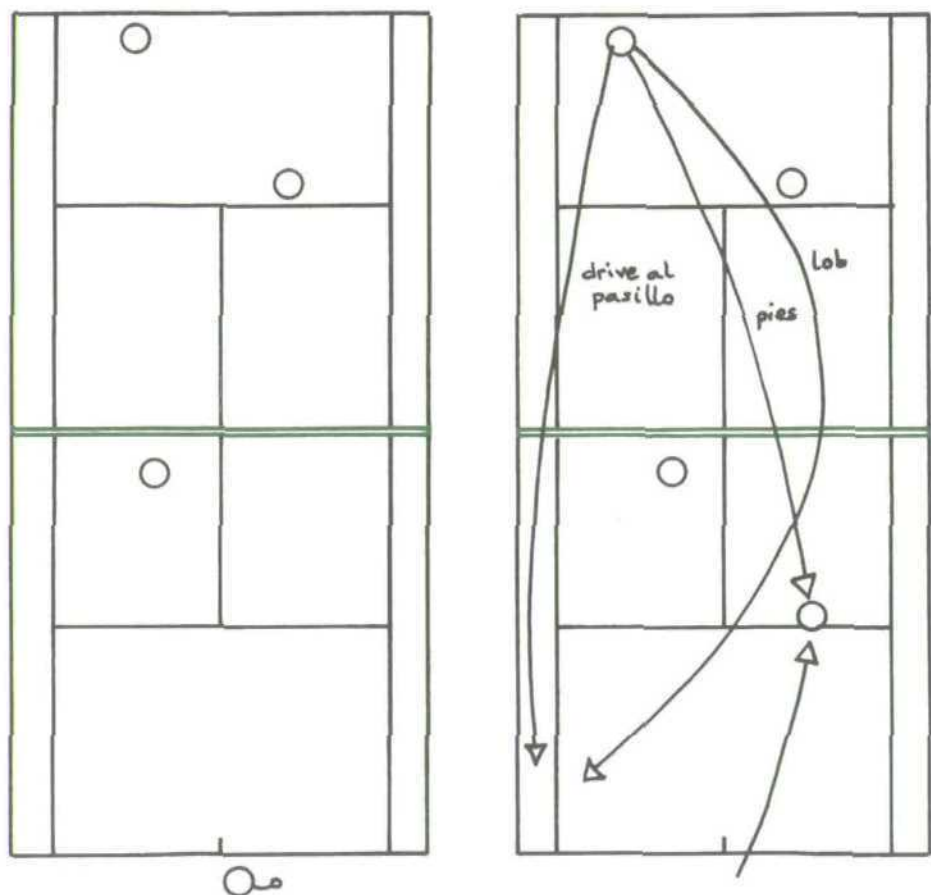
seguimos en la red, situarnos en la bisectriz lo antes posible para cubrir las devoluciones del contrario.

### El *passing-shot*

Es un golpe que se ejecuta indistintamente de derecha o de revés y que tiene como objetivo desbordar al contrario con un pase en línea o cruzado, cuando éste ha subido a la red.

Cuando tenemos un adversario hábil en las voleas podemos alternar el *passing-shot* con un globo o *lob*. De hecho, el *lob* ofen-





*Posiciones de los jugadores en el momento del saque.*

sivo es un *passing-shot* alto. Si se hace bien puede ser muy eficaz. Los globos con trayectorias en diagonal suelen dar mejor resultado que los de trayectoria en línea.

El remate suele ser la réplica a un globo o a un *passing-shot* alto que se haya quedado corto. En los globos altos y al fondo es recomendable dejar botar la pelota. En los globos cortos debemos

avanzar hacia la pelota, intentar ponernos lo más cerca de ella y golpearla lo más alto posible.

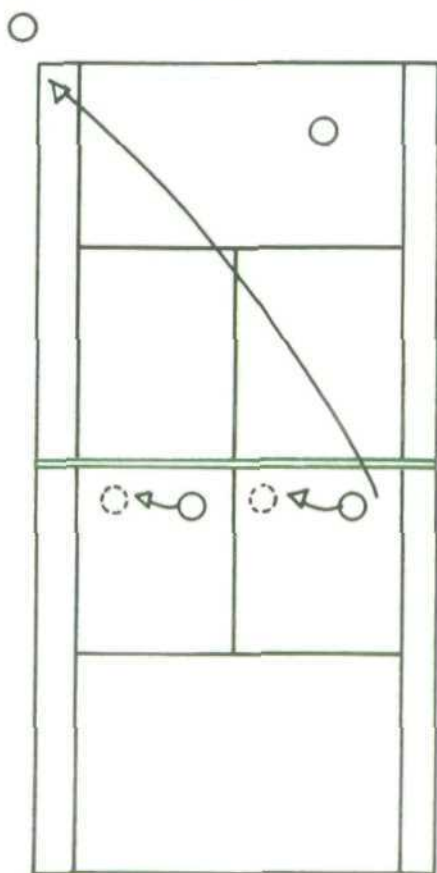
## La subida a la red

Cuando un jugador decide ir a la red debe situarse en la parte media del campo, y siempre en la bisectriz de la trayectoria última que haya enviado al campo contrario. Es una posición a medio camino entre la línea de saque y la red.

El jugador, una vez que llega a ese lugar, debe marcar un tiempo de parada y, desde ahí, dirigirse rápidamente en busca de la pelota. Es normal que en el juego real la primera volea, muy forzada, tenga que hacerse desde cualquier punto del campo. El jugador debe estar dispuesto de nuevo, y desde el lugar en que hizo la primera volea, para rematar la jugada con una segunda volea.

## El juego de dobles

En el juego de dobles siempre lleva ventaja la pareja que antes controla la red. Por ello, en cuanto la pelota se pone en juego, el primer movimiento del juga-



## ENSEÑANZA DE

## Primera etapa

## Objetivos

- Ser capaz de familiarizarse con la raqueta y con la pelota.
- Iniciación a las habilidades básicas:
  - Presas básicas de raqueta.
  - Posiciones.
  - Desplazamientos.
  - Ejecución correcta de los golpes básicos: *drive*, revés.
- Iniciación al saque.
- Fomento del juego y la diversión.

## Contenidos

- Presas básicas de raqueta.
- Posición de espera.
- Desplazamientos.
- Golpe de derecha.
- Golpe de revés.
- Saques.
- Juegos adaptados.
- Reglas adaptadas de juego.
- Golpes sin desplazamiento.

## Actividades

- Ejercicios de familiarización con la raqueta y la pelota.
- Ejercicios para el aprendizaje de los saques.
- Ejercicios de aprendizaje de los golpes básicos: *drive*, revés, volea.
- Ejercicios para aprender correctamente las posiciones y los desplazamientos.
- Ejercicios para aprender el saque.
- Juego contra la pared o frontón.
- Juegos de precisión.

## DEPORTE - TENIS

### Segunda etapa

- Ser capaz de utilizar todas las presas básicas.
- Familiarización con los efectos *liftado* y cortado.
- Perfeccionamiento golpes básicos: *drive* y revés.
- Realización correcta de la volea, el remate y el *lob*.
- Revés a dos manos.
- Perfeccionamiento del saque: los efectos.
- Conocer las reglas del juego.
- Participación en torneos internos.

- Golpes con desplazamientos.
- Golpes *liftados*, de derecha y de revés.
- Golpes cortados, de derecha y de revés.
- Saques *liftados* y cortados.
- La volea.
- El remate.
- El *lob*.
- Situaciones tácticas.
- Encuentros dirigidos.
- Reglas de juego.

- Ejercicios de familiarización con los efectos básicos.
- Ejercicios para aprender los golpes *liftados* y cortados.
- Ejercicios para aprender los saques *liftados* y cortados.
- Ejercicios para aprender la capacidad de anticipación.
- Juego dirigido.
- Familiarización con torneos internos.

### Tercera etapa

- Perfeccionamiento de las presas de raqueta.
- Perfeccionamiento del juego de los pies.
- Perfeccionamiento de los saques con efecto.
- Control de todos los golpes con efecto.
- Consolidación del estilo de juego.
- Ser capaz de utilizar golpes especiales: la dejada, el *lob*, bote pronto, *top-spin*.
- El juego de dobles.

- Presas nuevas.
- Trabajo y mejora del juego de pies.
- Combinación de todos los golpes.
- Golpes especiales.
- Trabajo de las bases del juego (fondo, servicio-resto, volea-fondo).
- Juego de anticipación.
- Estilo propio.
- Táctica del juego de dobles.

- Ejercicios combinados utilizando distintos golpes.
- Ejercicios tácticos.
- Utilizar todos los golpes en situaciones reales de juego.
- Ejercicios de adaptación a situaciones diversas de juego.
- Ejercicios de ataque y defensa.
- Participación en torneos intercolegiales.

*(continuación)***ENSEÑANZA DE****Primera etapa****Estrategias didácticas**

- Utilizar la enseñanza global, evitando en lo posible las situaciones analíticas en el aprendizaje.
- Las sesiones deben desarrollarse a través del juego.
- Introducir paulatinamente los movimientos técnicos.
- Eliminar cualquier gesto que vaya en contra de lo que estemos enseñando.
- 25%: trabajar los elementos técnicos.
- 75%: juego.

dor que ha sacado es acercarse rápidamente a ella y situarse en paralelo a su compañero.

La forma de situarse en el campo para poder defender y atacar con efectividad consiste en colocarse normalmente **en paralelo**, sea en la red o en el fondo del campo.

La táctica del saque tiene como objetivo evitar que el equipo contrario llegue primero a la red. El tipo de saque suele ser con mucho efecto, usándose tanto el saque cortado como el *liftado*. Este último es recomendable, ya que un bote alto nos permite llegar a la red con facilidad.

Los golpes más eficaces en el juego de dobles son la volea o el remate. Siempre que podamos anticiparnos y utilizar esos golpes, lo haremos.

La devolución del saque se debe hacer siempre con un golpe cruzado en dirección al jugador que, una vez que ha sacado, avanza hacia la red.

## DEPORTE - TENIS

### Segunda etapa

- Incidir cada vez más en la ejecución correcta de todos los movimientos. El momento propicio para aumentar el nivel y el rendimiento lo dan los propios alumnos y alumnas.
- Saber esperar, pero estar muy pendiente de los progresos y de las dificultades.
- 40%: elementos técnicos.
- 60%: juego dirigido.

### Tercera etapa

- Intentar dominar todos los elementos técnicos del tenis.
- Dedicar más tiempo a los golpes que ofrecen más dificultad.
- Conseguir un estilo propio.
- 50%: trabajo técnico.
- 50%: juego dirigido.

Si no es posible, otra opción es realizar un golpe *lob* o globo por encima del contrario que está en la red. Por último, existe la posibilidad de enviar un golpe en línea al fondo del campo.

Cuando los dos jugadores del equipo contrario están en la red, uno de los golpes más seguros es enviar la pelota entre ambos o, en su defecto, un *lob* al fondo del campo buscando el revés. Cuando se juega en la red los dos jugadores se mueven de una forma coordinada y siempre en el mismo sentido. Si uno de ellos se desplaza hacia un lateral, el otro le sigue, cubriendo así el centro del campo.

Debemos evitar siempre que uno de los jugadores esté en la red y el otro en el fondo del campo. Los jugadores deben desplazarse, siempre que sea posible, juntos. Si un jugador se desplaza hacia atrás, el otro también lo hará.

Normalmente, el jugador con mayor nivel se colocará en el lado izquierdo. Si hay un zurdo, en principio es quien ocupa ese lado; si son los dos diestros y del mismo nivel se colocará en la izquierda quien tenga mejor revés.

**EVALUACIÓN****TEST DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD (TENIS)**

Nombre del alumno/a \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_, Grupo \_\_\_\_\_, N.º \_\_\_\_\_, Fecha \_\_\_\_\_

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	Conocer y ejecutar correctamente las presas básicas de raqueta (1.ª etapa).									
2	Realizar correctamente las posiciones básicas en el campo y los desplazamientos (1.ª etapa).									
3	Ejecutar correctamente una serie de golpes del lado derecho (1.ª y 2.ª etapas).									
4	Ejecutar correctamente una serie de golpes de revés (1.ª y 2.ª etapas).									
5	Serie de 10 saques a cada lado del campo; al menos el 60% deben ser realizados correctamente (2.ª y 3.ª etapas).									
6	Conocer el juego en la red, tanto con golpes del lado derecho como de revés (2.ª etapa).									

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
7	Ser capaz de ejecutar correctamente una serie de remates, sin desplazamiento y en mitad de la pista (2.ª etapa).									
8	Ser capaz de ejecutar a nivel de iniciación los golpes de volea (3.ª etapa).									
9	Ser capaz de ejecutar en situaciones controladas los golpes liftados y cortados (3.ª etapa).									
10	Realizar intercambio de golpes de forma libre, al menos durante un minuto (3.ª etapa).									
11	Participar en juegos de competición entre jugadores del mismo nivel (1.ª etapa).									
12	Participar en torneos abiertos a nivel de centro o de club (3.ª etapa).									
13	Participar en competiciones a nivel intercentro o interclub (3.ª etapa).									
<b>Observaciones:</b>										



# 6

## El pádel como deporte recreativo

### RESEÑA HISTÓRICA

---

Se conocen algunos precedentes del pádel moderno en el juego que en los barcos ingleses se practicaba como diversión de los pasajeros y que en realidad era una adaptación del tenis. Posteriormente un funcionario de New York fue quien, en 1924, utilizó esta variante del tenis para practicarla en los parques de su ciudad, dándole el nombre de *Paddle-tenis*, pues se jugaba con palas de mango corto en lugar de raquetas de mallas. El nuevo deporte alcanzó una relativa popularidad en los estados de New York, New Jersey, Connecticut y Washington D.F. como sustituto del tenis durante las épocas de invierno y otoño.

Dos aficionados tenistas, Blanchard y Cogswell, ante la imposibilidad de jugar al tenis en invierno, decidieron adoptar el juego que habían visto practicar en los parques públicos neoyorquinos, llevando a cabo el cerramiento de la pista por los cuatro lados con una estructura de alambre sostenida por postes de madera.

Sin embargo, podemos señalar que el diseño del actual pádel se debe a Enrique Corcuera, quien, en 1969, cuando jugaba con unos amigos en Jalisco (México) a un pequeño juego con palas, sobre una pista de arcilla con una red por medio, se le ocurrió montarlo sobre un frontón de pelota, aprovechando así para el juego las tres paredes que tenía la cancha original. Entusiasmado por el

resultado obtenido, empezó idear diversos cambios que facilitasen el desarrollo del juego recién creado. Así, se empezó a jugar con pelotas de tenis y, al poco tiempo, advirtiendo que la cancha de juego de 25 metros resultaba excesivamente larga, se terminó adoptando las medidas actuales de 20 metros de largo por 10 de ancho y cerrando los costados de dicha pista con una malla metálica y los fondos con dos pequeños frontones que permitían realizar un juego más variado, al poder ser utilizados como superficies de golpeo.

En 1974, Alfonso de Hohenlohe, en un viaje a México invitado por Enrique Corcuera, conoce el nuevo deporte creado por su amigo y a su regreso a España, tras analizar y mejorar ciertos aspectos de las reglas de juego, construye las dos primeras canchas en el *Marbella Club*. Poco a poco el nuevo juego se empieza a popularizar por nuestro país, difundiéndose primero por la Costa del Sol y posteriormente por el resto de España, donde en poco tiempo se crea la infraestructura necesaria para su práctica. En 1987 se funda en Madrid la *Asociación Española de Pádel* con el objeto de organizar el deporte a nivel de todo el estado español y crear un circuito nacional que reúna a los mejores jugadores y clubes de todo el país. El 25 de julio de 1991 se constituye también en Madrid la *Federación Internacional de Pádel*, cuya presidencia recayó en el español Julio Alegría Artiach, encargándose de crear un circuito de encuentros internacionales y de concretar un reglamento de juego internacional. En mayo de 1993 el Consejo Superior de Deportes (CSD) reconoce el pádel como modalidad deportiva y al año siguiente se constituye la *Agrupación Española de Pádel*, inscrita en el Registro de Agrupaciones Deportivas del CSD.

Posteriormente se fundan las distintas agrupaciones autonómicas, que se encargan de difundir el pádel en sus respectivos territorios y organizar las actividades. En resumen, hasta el momento se han organizado ocho ediciones del circuito de pádel, multitud de encuentros entre selecciones nacionales e innumerables torneos abiertos patrocinados por diversas empresas de prestigio y organizadas por los clubes federados.

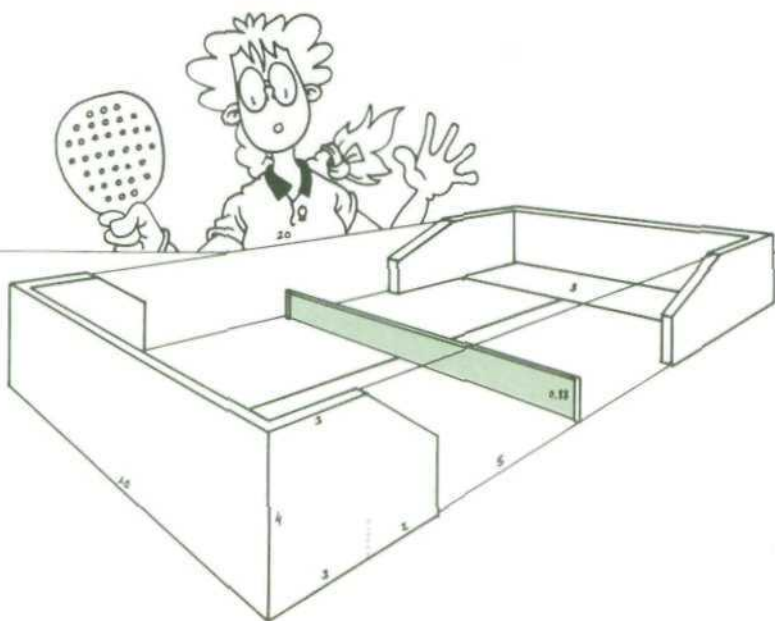
En 1975, el argentino Julio Menditegui, amigo de Alfonso de Hohenlohe, comprueba en Marbella el éxito del pádel y decide

importarlo a Argentina, donde en poco tiempo se difunde por todo el país de tal forma que se convierte en uno de los deportes más practicados, con más de dos millones de jugadores y 10.000 pistas construidas en todo el territorio. Ya en los últimos años el pádel se ha extendido a otros países como Brasil, Uruguay, Chile, Paraguay, EE.UU. y Canadá.

## ASPECTOS REGLAMENTARIOS: REGLAS DE JUEGO Y MATERIAL

### El campo de juego

El área de juego es un rectángulo de 20 metros de largo por 10 metros de ancho, dividido en su mitad por una red que tiene en su parte superior una banda blanca a través de la cual pasa un cable metálico que está unido a unos postes, situados en los latera-



les del campo. La altura de la red será en el centro de la misma de 0,88 metros, elevándose en sus extremos hasta un máximo de 0,92 metros.

La línea de saque estará a una distancia de 3 metros del fondo de la pista. La pista, cerrada en su totalidad, tiene en los fondos unos muros de una altura de 3 metros y en los laterales unas paredes con una longitud de 5 metros, descendiendo desde los tres metros iniciales hasta el suelo, bien en escalón o en diagonal. Una red metálica cierra los laterales que quedan abiertos y sube por encima de las paredes hasta una altura de 4 metros a lo largo de todo el perímetro de la pista.

## La pelota y la pala

---

La pelota para el juego del pádel es la misma que la del tenis; son de una goma especial a la que se le pega un fieltro formado por una mezcla de lana y nylon, uniendo dos mitades. Su diámetro puede estar entre 6,35 y 6,67 cm y el peso entre 56,70 y 58,47 gramos. La capacidad de rebote también está sometida al reglamento oficial: son homologadas aquellas pelotas que al soltarlas desde una altura de 2,54 m sobre un piso de hormigón y a una temperatura de 20 grados centígrados, deben rebotar hasta una altura máxima de 1,47 m y mínima de 1,35 metros.

La pala no debe exceder en su longitud de 45 cm y la anchura de la cabeza de 24 cm. Está formada por láminas de madera pegadas entre sí con resina fenólica y por una cubierta porosa. Es aconsejable que la garganta y la cabeza de la pala sean de una sola pieza ya que da mayor rigidez a la pala.

El marco de la pala se suele fabricar de una aleación de aluminio y la empuñadura un *grip* adaptado al tamaño de la mano del jugador y que evite que la pala resbale de la mano. La pala tiene además una cuerda que sirve de cordón de seguridad para evitar accidentes en el caso de que a causa del sudor se le escape al jugador.

## Inicio del juego y saque

---

Para el comienzo del juego los jugadores deben encontrarse cada uno en el campo que le corresponda, según el sorteo que se lleva a cabo para decidir el equipo que le corresponde el saque y el que lo recibe. A continuación la pareja que saca decidirá cuál de los dos jugadores empezará sacando y a partir de ese momento lo harán por turno, sacando uno de ellos en cada juego.

Si un jugador saca fuera de turno, el jugador que hubiera debido sacar debe hacerlo apenas descubierto el error. Todos los tantos hechos antes de advertir el error serán válidos.

El que realiza el saque estará con ambos pies detrás de la línea de saque y entre la raya central de ésta y la pared lateral, y lanzará la pelota directamente por encima de la red hacia el cuadro situado en el otro campo, en línea diagonal y en primer lugar al que está situado a su izquierda. El jugador debe botar la pelota detrás de la línea de saque y en el momento de golpearla se considera que el saque está efectuado. El golpe, para que sea válido, se debe realizar por debajo de la cintura, teniendo al menos un pie en contacto con el suelo y evitando cambiar de posición andando o corriendo. Para que el saque pueda considerarse bueno, la pelota debe pasar por encima de la red y tocar el suelo dentro del área de saque del equipo contrario o sobre una de las líneas que limitan dicho cuadro. El que saca tendrá derecho a un segundo servicio en el caso de que hubiese fallado el primero.

Para iniciar el saque el jugador debe esperar a que el receptor del mismo esté preparado; en el caso de hacerlo y de que quien recibe no estuviese preparado y no hiciese ningún movimiento para recoger el saque, el saque debe ser repetido.

Todos los tantos marcados en el caso de que un saque se ejecute inadvertidamente desde el lado que no corresponde son correctos, pero el error de posición deberá ser corregido en el momento en que se descubre la falta de posición.

Si al realizar un buen servicio la pelota toca la red, se considerará saque no válido y tendrá que repetirse.

### *Recepción del saque*

El jugador a quien corresponde recibir debe esperar a que la pelota bote dentro del cuadro y a partir de ese momento debe golpearla a su vez antes de que bote por segunda vez. En el caso de que el saque se hiciese correctamente, botase en el área de servicio correspondiente, pero diera después en cualquiera de las redes metálicas que delimitan el campo, se consideraría una falta de saque.

Si el equipo que recibe se equivoca en su posición en el momento de efectuarse el saque, deberá continuar en esta forma hasta el final del juego en que se ha producido el error. Pero en los siguientes juegos o sets deberán volver a la posición elegida al iniciarse el juego.

### **El encuentro**

---

Un encuentro de pádel se juega al mejor de tres sets o de cinco. El jugador que gana primero seis juegos gana un set, excepto cuando el contrario haya ganado cinco, en cuyo caso deberá jugarse un juego más y si consigue siete juegos gana el set. Sin embargo, si empatan a seis juegos, ganará el set quien consiga dos juegos de diferencia o se aplicará la muerte súbita. Los jugadores deberán cambiar de campo cuando la suma de los juegos de un set sea impar.

En el caso de aplicarse la muerte súbita ganará el primero que consiga 7 tantos, teniendo en cuenta que deberá hacerlo con dos de ventaja. Sacará en primer lugar el jugador al que le correspondiera, y lo hará desde el lado derecho de su pista, sacando una sola vez. A continuación sacará el contrario dos veces, empezando a hacerlo desde el lado izquierdo y así sucesivamente

En los encuentros jugados al mejor de cinco *sets* podrá hacerse un descanso de diez minutos después del tercer *set*, siempre y cuando uno de los jugadores lo solicitara.

Cuando un jugador gana su primer tanto se le da la puntuación de 15; si gana el segundo, la puntuación será de 30; cuando gana el tercero puntúa los 40 y en el cuarto tanto el jugador gana el *set* o juego. En el caso de empate a tres tantos (treinta a treinta) se dice que van «iguales» y el primer tanto conseguido inmediatamente después se denomina «ventaja» a favor del jugador que lo ha ganado; si el mismo jugador gana el siguiente tanto, gana el juego o *set*; en el caso de que lo pierda se vuelve de nuevo a la situación anterior de «iguales» y así sucesivamente hasta que uno de los jugadores haya marcado dos puntos de diferencia con respecto al otro, en cuyo caso gana el juego.

## Faltas de juego

---

- Cuando la pelota golpea dos veces consecutivas en el suelo.
- Si se golpea dos veces seguidas la pelota o se la acompaña no dando un golpe limpio y seco.
- Cuando el jugador, su pala o cualquier objeto que lleve consigo toque la red, incluidos los postes o el terreno de la parte del campo contrario (incluida la malla metálica), mientras la pelota esté en juego.
- Si golpea la pelota en campo contrario, es decir, antes de que ésta haya pasado la red.
- Si se toca la pelota lanzando la pala contra ella.
- Si la pelota que está en juego toca al jugador o a cualquier objeto que lleve consigo, excepto la pala.
- Si algún jugador salta por encima de la red mientras el punto se está jugando.

## El juego con las paredes

---

- Una vez que la pelota ha botado en el suelo, podrá hacerlo en la pared y/o en la red metálica; en cualquier caso el jugador deberá devolverla antes de que la pelota bote por segunda vez en el campo.
- Si un jugador golpeará con violencia una pelota y ésta botara en el campo contrario, golpeará en una de sus paredes y volviera al campo del que golpeó, se considerará «tanto» si el contrario no la hubiese tocado.
- Un jugador podrá golpear con la pelota en cualquiera de sus paredes y hacer que ésta, posteriormente, pase por encima de la red y bote en el campo contrario.
- Si la pelota lanzada por un jugador tocara la red metálica antes de pasar la red, y botara en campo contrario, se considerará «mala» del jugador que golpeó.

## ELEMENTOS TÉCNICOS

---

### Las empuñaduras

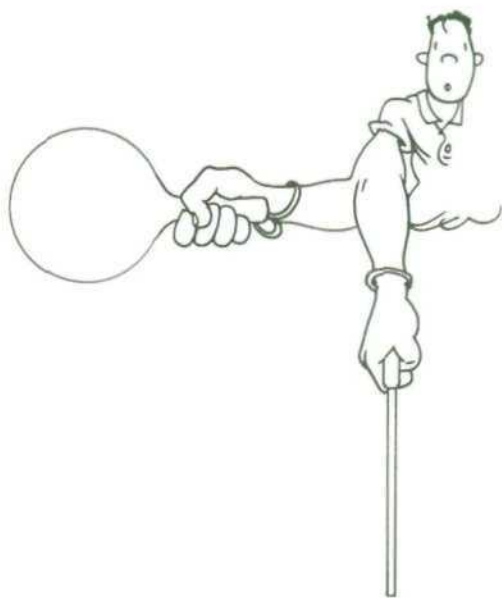
---

En el juego del pádel se utilizan varias empuñaduras, aunque la más generalizada es la conocida con el nombre de *continental*. Podemos utilizarlas para todos los golpes, pero sobre todo para la volea, el remate y el golpe de revés. Cuando un jugador está iniciando su aprendizaje es conveniente observar, sobre todo, que coge la pala con comodidad y que realiza el golpe utilizando la superficie central de la pala. Se debe dejar cierta libertad a la hora de ajustar la empuñadura para ejecutar los distintos golpes; es correcto, si el resultado es bueno, hacer pequeños ajustes en la presa de la pala al pasar de una volea de derecha a una de revés.

En la empuñadura *continental* el agarre de la pala es lo más parecido a cuando cogemos un martillo: la palma de la mano y el

canto inferior de la misma deben apoyarse sobre el plano superior del mango, mientras que el pulgar rodea al mango en sentido contrario y el dedo índice está separado del corazón. La «V» que forman el pulgar y el índice se encuentra en el centro del lateral de la empuñadura.

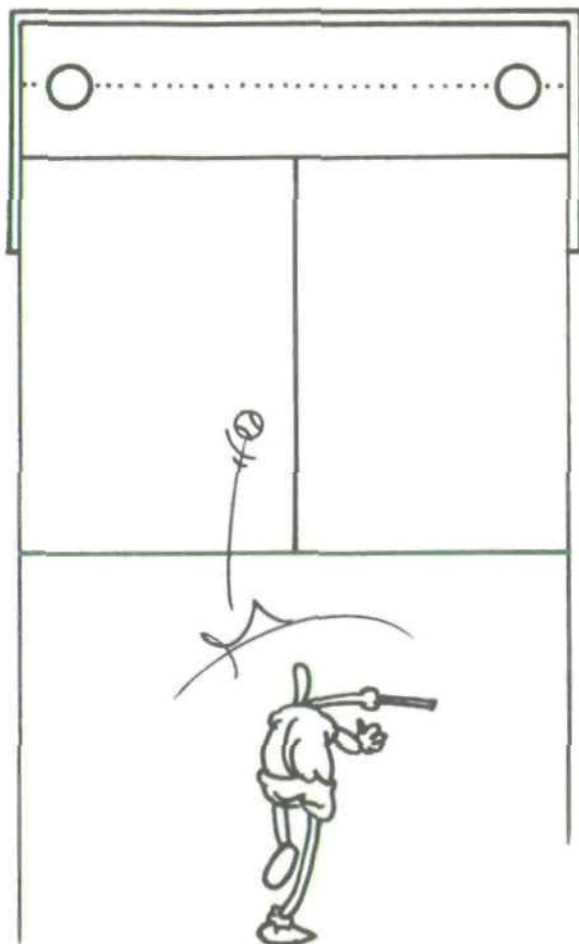
Para los golpes de derecha podemos utilizar también una empuñadura *Este de derecha*, partiendo de la presa *continental*, debe girar un poco la pala en dirección al suelo. La empuñadura conocida con el nombre de *Este de revés* se utiliza para ejecutar golpes de revés y para realizarla correctamente basta con girar la mano hacia atrás un cuarto de vuelta.



*Forma de coger la pala de pádel.*

## La posición del jugador en el campo

El jugador o jugadora debe adoptar en la pista una posición que le permita entrar en acción lo más rápidamente posible. Para ello es necesario, antes que nada, situarse en la pista en el lugar más adecuado para poder contrarrestar los ataques del equipo contrario en las mejores condiciones posibles. Esta posición se encuentra en el fondo de la pista, entre la línea de saque y la pared de fondo, muy cerca de la pared lateral. Así, para una buena defensa y una respuesta rápida, los dos jugadores iniciarán todos sus movimientos defensivos colocándose delante de los rincones, donde se juntan la pared de fondo con la lateral, dejando la zona central de la pared libre, debido a que esta zona es la más fácil de defender en caso de ataque.



*El campo con los jugadores colocados en las esquinas en posición defensiva.*

Esta posición atrasada de los jugadores está considerada como la más correcta debido a que desde ella conseguimos solucionar de forma óptima todos los problemas defensivos que se nos plantean:

- Al botar la mayoría de las pelotas muy cerca de la línea de saque, o unos centímetros más atrás, si el jugador estuviese muy adelantado estaría obligado a retroceder constantemente para poder golpear, con lo que su ataque sería siempre muy forzado, o bien tendría que dejar que la pelota botara en la pared, perdiendo así cualquier oportunidad ofensiva que surgiese.

- Desde la posición defensiva correcta el jugador será capaz de coger todas las pelotas que boten delante de él con comodidad y en situación adecuada para realizar un juego ofensivo rápido. Sólo en el caso de las pelotas que sobrepasen la posición defensiva se utilizará la pared como recurso.

Otro aspecto a tener en cuenta para facilitar el juego es la posición del jugador en cuanto a la forma de prepararse para entrar en acción rápidamente. En general se acepta que la posición de espera más adecuada para iniciar cualquier tipo de movimientos es la siguiente: el jugador se sitúa frente a la red, con las piernas separadas aproximadamente a la altura de los hombros y ligeramente flexionadas, el peso del cuerpo repartido entre las dos piernas y la pala delante del cuerpo a una altura entre los hombros y la cadera, manteniéndola si es necesario con las dos manos en el caso de que nos resulte pesada. Es una posición de pre-movimiento que nos debe permitir arrancar rápidamente en la dirección deseada y realizar todo tipo de desplazamientos hasta situarnos en el lugar adecuado para ejecutar el golpe elegido.

## Los desplazamientos

---

En el juego del pádel los desplazamientos, debido al tamaño de la pista, suelen ser cortos, pero muy rápidos para poder alcanzar la posición de golpeo antes de que llegue la pelota. Un desplazamiento correcto debe permitirnos llegar al punto de golpe y adoptar la posición de acuerdo con el golpe que se va a realizar, antes de iniciarlo. Los pasos son cortos y en dirección al punto de golpeo, siendo el último paso el que ajusta definitivamente el lugar más adecuado para el golpe. La dirección del movimiento sigue el trazado de una «V»; el jugador que ejecuta una volea de derecha, partiendo del vértice, avanza por la diagonal derecha de la «V», y si volea de revés se desplaza por su lado izquierdo.

Al final del movimiento, si el golpe que se va a realizar es por el lado derecho del cuerpo, la pierna adelantada es la contraria al brazo de pala, pero en el caso de que sea un golpe de revés la pierna adelantada será la del brazo de pala.

Para realizar un remate correctamente debemos tener en cuenta que los pasos que demos nos deben situar debajo de la pelota, de forma que a la hora de golpear podamos hacerlo a la mayor altura posible, con la pierna contraria al brazo de raqueta adelantada.

Podemos utilizar también pasos de esgrima que, sin cruzar los pies, nos permiten ganar la posición a la pelota. Estos pasos se pueden ejecutar hacia adelante, hacia atrás y laterales. Para conseguir un buen remate debemos evitar realizarlos con desplazamientos hacia atrás y, por supuesto, de espalda.

## El saque

Aunque no es un gesto ofensivo, debemos intentar que con el saque el equipo contrario se encuentre incómodo a la hora de devolver la pelota. Para efectuar el saque hay que tener en cuenta que la presa recomendada es la *continental*; el jugador que saca se situará, de acuerdo con el reglamento de juego, por detrás de la línea de saque, no pudiendo traspasarla ni él ni la pelota hasta el momento que se produce el golpeo, debiendo botar la pelota previamente en el suelo y después golpearla siempre por debajo de su cintura. La

situación más idónea para el saque es en el centro del cuadrado, ya que desde allí podemos alternar tanto los saques cruzados como los perpendiculares a la red sin ningún problema.



*Saque por el lado derecho.*

El saque se puede realizar tanto de derecha como de revés. Para hacerlo correctamente, en los golpes del lado derecho se mantendrá adelantada la pierna contraria al brazo de golpeo y, en los golpes de revés, será la misma pierna del brazo de golpeo la que se mantendrá adelantada. La separación de las piernas en ambos casos, será la anchura de los hombros.

Antes de llevar a cabo el movimiento de golpeo a la pelota debemos llevar el brazo de la pala hacia

atrás y situar la pala entre la cadera y el hombro correspondiente y el peso del cuerpo en la pierna atrasada. Al iniciar el golpeo todo el peso se transfiere hacia adelante, intentando golpear a la pelota lo más alto posible, pero de acuerdo con el reglamento de juego, que limita el golpe hasta la altura de la cintura. El golpe se hará por delante del cuerpo y dándole un efecto cortado, con la pala inclinada ligeramente hacia arriba. Al final del movimiento la cabeza de la pala debe acabar siempre situada por encima de la red.

### *Tipos de saque*

- Saque lento: es fácil para el principiante y le puede dar buenos resultados porque la pelota no llega a las pared y dificulta la devolución.
- Saque con pelota que rebote sólo en la pared lateral: arrincona al receptor del saque y le obliga a realizar una devolución forzada.
- Saque con rebote en las dos paredes: obliga a quien recibe a abrirse, por lo que es un saque difícil de devolver. Para llevarlo a cabo se tiene que golpear la pelota con mucha fuerza.
- Saque en que la pelota bota cerca de la «T» y rebota en la pared del fondo: suele utilizarse para coger al receptor desprevenido. Es un saque sorpresa.
- Saque donde la pelota bota cerca de la «T», pero no llega a rebotar en la pared de fondo. Suelen ser muy difíciles de devolver.

Como norma general es interesante utilizar distintos saques a lo largo del partido, unas veces para coger al contrario por sorpresa y otras para ir adaptando la estrategia del juego a las características del jugador contra quien nos enfrentamos.

La pelota se debe enviar casi siempre buscando que bote cerca de la pared lateral para así dificultar al máximo su devolución. De vez en cuando se realizará un saque perpendicular a la red para sorprender al contrario o evitar que cubra anticipadamente la pared.



*Golpe de derecha.*

## Golpe de derecha

Éste es uno de los golpes más usados en el juego del pádel y para realizarlo de forma eficaz hay que golpear la pelota a la derecha del cuerpo. Si la pelota bota por debajo de la cintura el jugador tiene que trasladar el movimiento de la pala por debajo de la pelota, continuando el movimiento del brazo, una vez que el golpe se ha realizado, en la misma dirección de la pelota. En el caso de que la pelota bote alta el jugador realizará un golpe más agresivo, golpeando la pelota por encima del

hombro y procurando dar un efecto cortado a la misma, descendente de arriba hacia adelante y hacia abajo.

La empuñadura que se recomienda es la *continental* manteniendo la pala de canto y con el dedo índice separado del resto de los dedos, debiendo quedar éste por encima del pulgar. Esta empuñadura es la más recomendable debido a que posteriormente permite aplicar más fácilmente efectos cortados, así como cualquier tipo de golpeo. Partiendo de la posición de preparados, el jugador ajusta sus pasos hasta situarse en la posición más adecuada para realizar el golpe; en ese momento debe tener las caderas y hombros girados hacia la derecha mientras que la pala se ha llevado hacia atrás. El golpe se lleva a cabo por un movimiento del tren superior de atrás hacia adelante, terminando con la mano derecha a la altura del ojo izquierdo y con todo el peso del cuerpo transferido a la pierna delantera.

ERRORES MÁS FRECUENTES	FORMAS DE CORREGIRLOS
Presa incorrecta.	Marcar con bolígrafo.
Punto de contacto incorrecto.	Repetir, incidiendo en el punto de contacto, primero desde parado y después en movimiento.
Codo alto en los golpes de derecha.	Colocar una pelota entre el codo y el cuerpo. Cinta adhesiva pegando el codo al cuerpo.
La pala gira sobre la pelota al terminar el golpe.	Golpear semi-globos para lograr sentir la cara de la pala hacia arriba.
Terminación exagerada.	Situar al alumno pegado a la alambra izquierda del campo y lanzarle pelotas hasta que acorte el movimiento.
Mala percepción para fijar el punto del golpe.	Ejercicios de carreras y paradas, intentando parar en el punto de golpeo.
La otra mano abraza al cuerpo después de golpear.	Meter la mano en el bolsillo. Apuntar con esa mano a la bola que llega.
Pegar de frente.	Lanzarle pelotas de lejos para obligarle a efectuar primero el giro.

**Golpe de derecha.** (Cuadro modificado, tomado de los apuntes de Fabián Gelibter)

## Golpe de revés

Muy utilizado también en el juego del pádel, se golpea la pelota por el lado contrario del brazo que sostiene la pala. Si mantenemos el mismo criterio que en el golpe de derecha podemos realizarlo de dos formas:

- Si la pelota, después del bote, queda por debajo de la cintura, el jugador deberá llevar la pala de abajo hacia arriba y hacia adelante.



*Golpe de revés.*

• Sin embargo, si la pelota al botar queda por encima de la cadera, el jugador deberá utilizar un golpe descendente y plano, que resulta *más ofensivo y por tanto más eficaz.*

La empuñadura que se usa en el golpe de revés es la *continental*, aunque podemos girar ligeramente la mano, como ya se indicó al explicar las presas de raqueta, hasta que el nudillo del dedo índice quede arriba de la empuñadura.

En cuanto a la posición de espera, es la misma que para los golpes de derecha; sin embargo, el giro, al ser un golpe de revés, lo tenemos que realizar previamente en el sentido contrario, es decir, el tronco debe girar hacia la izquierda manteniendo la pierna del brazo de raqueta adelantada. El antebrazo del brazo de raqueta está casi paralelo al suelo y la cara de la pala está ligeramente abierta, produciéndose el impacto con la pelota delante de la pierna derecha, aproximadamente al nivel de la cadera. Una vez efectuado el golpe, el brazo continúa el movimiento de abajo hacia arriba, terminando con el brazo casi extendido con la pala a la altura de la cabeza.

## La volea

En el golpe de volea el jugador recibe la pelota sin que ésta llegue a botar en el suelo. La volea se puede realizar desde diferentes lugares de la pista y se puede volear tanto de derecha como

ERRORES MÁS FRECUENTES	FORMAS DE CORREGIRLOS
Problemas de agarre de empuñadura.	Corregir la posición de pulgar y el índice.
Problemas para ganar la posición en el golpe.	Repetir los movimientos de desplazamientos, indicando cuál es la posición según el golpe deseado.
Codo muy separado del cuerpo en la preparación.	Pelota entre codo y cuerpo. No se puede caer hasta que termina todo el movimiento.
La pala gira sobre la pelota después de golpearla.	Indicar que ejecute semi-globos para sentir la cara de la pala abierta.
Pegar en posición de frente.	Lanzar pelotas muy separadas del jugador.
Terminación exagerada hacia la derecha (diestros).	Situar al alumno con la pared a su derecha y lanzarle pelotas muy cerca de la red metálica.
Mala transferencia del peso después de golpear.	Indicar que el talón del pie izquierdo (para diestros) se debe levantar después del golpe.
Mala percepción al correr y parar para golpear.	Repeticiones de carreras cortas con paradas en el punto de impacto.

**Golpe de revés.** (Cuadro modificado, tomado de los apuntes de Fabián Gelibter)

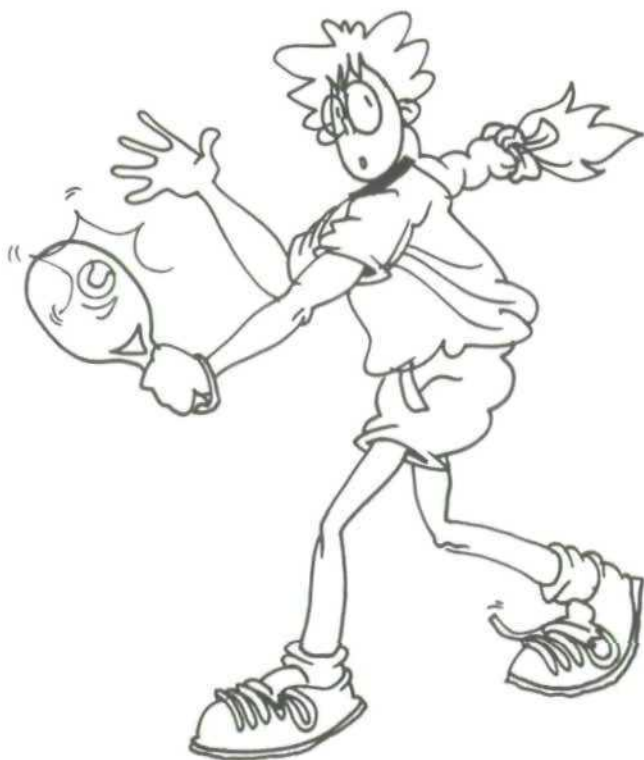
de revés, y siempre intentaremos coger la pelota lo más alta posible para intentar ejecutar un golpe de ataque. Normalmente se juega de volea cuando estamos adelantados y la pelota viene muy rápida, por lo que no nos da tiempo a situarnos en posición más atrasada y golpear con un recorrido más largo.

La fuerza a la pelota debe darse sujetando la pala con firmeza y bloqueando la muñeca en el momento del impacto. Nunca debemos golpear la pelota con excesiva fuerza.

La posición inicial es la de *preparados*, con las piernas ligeramente flexionadas, separadas a la altura de los hombros y el peso repartido entre ambas. La pala se sitúa delante del cuerpo, en una posición donde la punta de la pala esté colocada hacia arriba mientras que la mano izquierda sostiene la pala por el cuello.

Dentro de la volea podemos distinguir varias modalidades que se comentan a continuación:

Las **voleas altas** se encuentran entre la volea convencional y el remate, aunque se diferencian de éste, sobre todo, por la posición del brazo, ya que en el caso de la volea nunca se lleva hacia atrás, sino que queda por delante del cuerpo y casi extendido para golpear



la pelota rápidamente. Si queremos cruzar la pelota lo único que se tiene que hacer es colocar la pala en diagonal con respecto a la red. La volea alta de revés se ejecuta con los mismos movimientos que los golpes de revés, pero siempre con un tiempo de preparación más corto. En los golpes paralelos el plano de la pala debe encontrarse, en el momento del golpe, perpendicular a la red y, sin embargo, en los golpes cruzados el plano se encontrará en diagonal con respecto a la red.

La **volea de derecha** se ejecuta utilizando una presa *continental* llevando la raqueta hacia el lado derecho (para los diestros), y con un recorrido en la preparación del golpe bastante menor que en el golpe de derecha, aunque el cuerpo también gira hacia la derecha antes de llevar a cabo el golpe a la pelota. Como el tiempo disponible es menor se deben efectuar los desplazamientos y los ajustes para fijar el punto del golpe con gran rapidez, incluso a veces se tiene que golpear en desequilibrio hacia adelante, al no tener tiempo suficiente para pararse y controlar el golpe. Se finaliza el golpe con la pala a la altura de la cabeza.

La **volea de revés** se ejecuta también con una presa *continental*, llevando la raqueta hacia el lado izquierdo, con un recorrido menor que para los golpes de revés, pero orientando todo el cuerpo en el mismo sentido, con la pierna derecha adelantada y con el cuerpo en situación más frontal con respecto a la red. El golpe final es similar a la volea de derecha cargando todo el peso en el pie derecho. La utilización de la presa *continental* es debida principalmente a:

- a) Al ser la pista pequeña y el juego rápido, se tiene muy poco tiempo a veces para cambiar de presa.
- b) La dinámica del pádel hace que la volea y el remate se estén ejecutando constantemente.
- c) Al estar la red muy baja con respecto a otros deportes de pala y raqueta, los golpes que se realizan desde el fondo son por lo general bajos y cortados: la mejor respuesta a estos ataques se realiza utilizando la presa *continental*.

ERRORES MÁS FRECUENTES	FORMAS DE CORREGIRLOS
Mover la muñeca al golpear la volea.	Bloquear la muñeca de forma que la pelota rebote en la pala. Usar dos palas a la vez para evitar el movimiento de la muñeca.
Presas inadecuadas.	Utilizar la presa <i>continental</i> . La mano sobre el canto de la pala.
Movimiento preparatorio demasiado amplio.	Colocar al jugador con la espalda pegada a la pared y lanzarle pelotas para que golpee con movimientos más cortos.
Situarse en posiciones incorrectas.	Marcar en el suelo el movimiento correcto de los pies y que repitan varias veces.
Volear de forma habitual por debajo del nivel de la red.	Empezar pegando muy cerca de la red e ir alejándose poco a poco.
Emplear demasiada fuerza.	Indicar que haga el gesto de parar en lugar de golpear.

**Volea.** (Cuadro modificado, tomado de los apuntes de Fabián Gelibter)

## El remate

Para ejecutar el remate tanto la empuñadura como la posición de *preparado* es la misma que las descritas anteriormente. Tan pronto como se conoce el punto de caída del globo, el jugador se desplaza rápidamente en esa dirección de forma que, cuando vaya a golpear, haya ganado la posición adecuada para poder rematar eficazmente, lo cual en el caso del remate es casi debajo de la pelota (el punto de golpeo se encuentra situado ligeramente por delante del cuerpo). Esta posición tiene que ser de frente a la red, con la pierna contraria al brazo de golpeo adelantada. El jugador coloca la raqueta por encima y por detrás de la cabeza, con el brazo flexionado y el

codo por encima del hombro. Los hombros han rotado hacia la derecha, situando al derecho adelantado y más alto que el izquierdo. El brazo izquierdo se encuentra casi extendido y marcando con la mano el punto de golpeo. Una buena posición previa al remate sería cuando el jugador mantiene los hombros perpendiculares a la red y el pie del brazo de pala atrasado. El golpeo se produce por una



*Remate.*

extensión del brazo de la pala, que se desplaza desde su posición retrasada detrás de la cabeza hacia adelante, hasta situarse extendido por encima de la cabeza. El peso del cuerpo al inicio del movimiento se carga sobre el pie más atrasado y desde allí se traslada hacia la pierna más adelantada ayudando a la terminación del remate.

ERRORES MÁS FRECUENTES	FORMAS DE CORREGIRLOS
No ganar la posición para rematar.	Trabajar los desplazamientos, indicando cual es la posición adecuada para el remate.
No marcar la posición de preparación para el remate (sobre todo de los brazos).	Repetir el movimiento de ataque sin pelota, hasta corregir y posteriormente automatizar.
No girar los hombros.	Corregir de la misma forma que el error anterior. Trabajar el gesto del remate en todas las clases, con y sin pelota.
Bajar el codo en el momento de golpear la pelota.	Acostumbrar a pegar encima de la cabeza y con el brazo completamente extendido.

**Remate.** (Cuadro modificado, tomado de los apuntes de Fabián Gelibter)

### *Variantes del remate*

#### **Remate plano**

Su técnica de ejecución es similar al saque de tenis; el jugador, una vez ha ganado la posición a la bola poniéndose casi debajo de ella, eleva los brazos por delante, hasta sobrepasar la altura de la cabeza; a continuación el brazo de la pala sigue hacia arriba y hacia atrás hasta colocarse flexionado detrás de la cabeza. El peso que está cargado en la pierna retrasada, al iniciarse el golpe, se desplaza a la pierna delantera; el brazo contrario al de la pala baja por delante para ayudar a rotar a los hombros; el brazo que mantiene la pala le sigue, extendiéndose bruscamente para golpear la pelota a la máxi-

ma altura y ligeramente por delante del eje del cuerpo. El golpe a la pelota es plano, sin efecto, siendo la futura trayectoria de la pelota perpendicular al plano de la pala.

### **Remate con *slice***

El golpe a la pelota es como si la cepilláramos; la posición del cuerpo debe ser lateral con respecto a la red y la pala, para conseguir el efecto deseado, se situará en el momento del golpe en diagonal a la futura trayectoria de la pelota.

### **Remate de bandeja**

Es el más utilizado en el juego del pádel, permitiendo ganar la red y que el contrario no pueda atacarnos debido a que la pelota se levanta poco del suelo. Se realiza cuando nos llega un globo muy pasado y no hay tiempo para ganar la posición correcta de remate. Se golpea la bola lateralmente y un poco más bajo que en el remate clásico, dándole un efecto lateral, es decir, se hace un movimiento de hombros de derecha a izquierda al golpear la pelota. El golpe se parece en su ejecución a una volea alta, pero en este caso se golpea más fuerte.

### **Remate cruzado con rebote en doble pared**

Es uno de los remates más seguros, sobre todo cuando el primer rebote se produce en la pared lateral, ya que la pelota se quedará entre los dos jugadores.

### **Remate en paralelo**

Se utiliza cuando el jugador contrario se encuentra cerca de la pared de fondo y desde esta posición se ve obligado a esquivar el bote de la pelota, quedándole poco tiempo para reaccionar.

### **Remate fuera de cancha**

Es un golpe muy picado y potente que, después de botar en el campo de juego del equipo contrario, se sale fuera por los laterales o por el fondo, sin posibilidad de devolución. Otra modalidad de este remate es enviar la pelota a la pared del fondo con el objetivo de que la pelota vuelva al campo donde se efectuó el golpe.

### **Remate *viborita***

Parecido al remate de bandeja: el jugador golpea la pelota a la derecha de su cuerpo, haciendo en su preparación un movimiento *con los brazos similar al que hacen las víboras al desplazarse*. La pelota sale con mucho efecto y cuando golpea en la pared es impredecible saber por dónde va a salir.

### **Remate de gancho**

Se realiza cuando el globo nos ha sobrepasado y no queremos perder la posición adelantada de ataque. Se golpea lanzando el brazo del jugador lateralmente hacia arriba hasta situarlo por encima de la cabeza, que es donde se produce el golpe. En el momento del golpe el brazo del jugador está completamente extendido y la pala plana, para no dar ningún efecto a la pelota.

### **El globo**

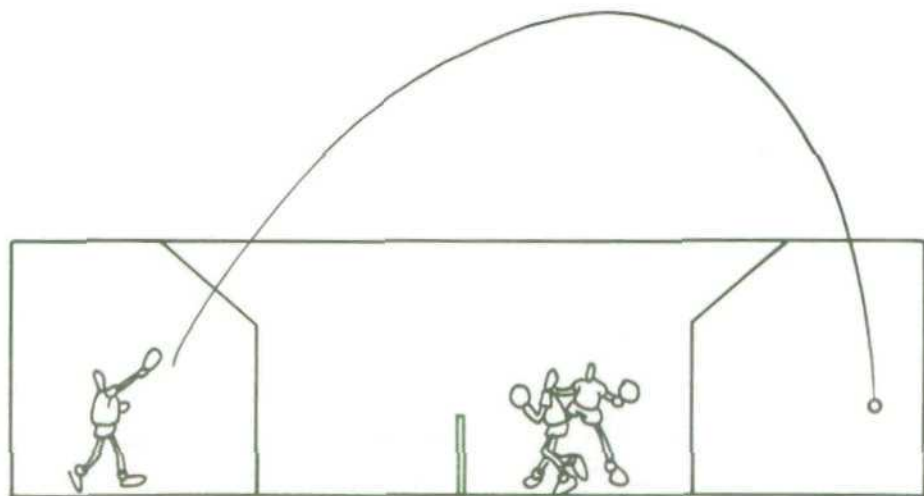
---

Como movimiento defensivo, el lugar más idóneo para golpear a la pelota es a la altura del antebrazo y con el cuerpo siempre detrás de la pelota. El impulso que se da a la pelota es muy suave, con una trayectoria más o menos alta, pero lo suficiente para echar al jugador contrario hacia la línea de fondo de su campo. En el golpe se busca más la seguridad y la precisión que la dificultad en su recepción, por lo que hay que evitar riesgos innecesarios procurando simplemente que los globos no se nos queden cortos o que,

por querer apurar al fondo del campo, la pelota pegue en la pared. Por tanto, para realizar correctamente un globo se debe golpear la pelota con un golpe sin efecto, con el plano de la pala inclinada hacia arriba, muy suave, como si quisiéramos empujarla, y con el objetivo de que ésta describa una trayectoria parabólica.

El globo puede realizarse tanto del lado derecho como del revés y tanto de forma ofensiva como defensiva. El globo ofensivo se utiliza para echar al contrario de la red y, aunque éste pueda cortar la pelota sin retroceder, su posición forzada le impedirá efectuar un buen remate. El globo defensivo se utiliza cuando el equipo contrario realiza un juego muy ofensivo y tiene ganada la red; en este caso se deben lanzar pelotas muy altas, de manera que podamos aminorar el ataque retrasando a los jugadores hacia la parte posterior de su campo.

Cualquiera que sea el tipo de globo que utilicemos, siempre es necesario que puedan hacerse cruzados, buscando las esquinas. Las razones tácticas para ello son varias: porque la pista en diagonal tiene casi dos metros más que en paralelo; porque el globo cruza el



*Golpeando un globo.*

campo contrario, entre los dos jugadores, existiendo la duda de cuál de ellos tiene que golpear; y, por último, porque la pelota se quedará después del bote por los rincones de la pista, dificultando la devolución. Con estos golpes cruzados se tiene siempre la seguridad de que la pelota se quedará en el fondo. En el caso de jugar un globo paralelo el rebote franco acercará la pelota al contrario, facilitando el contraataque. El momento de utilizar un globo paralelo será cuando el contrario está muy cerca de la red, efectuándolo muy suave para evitar que se nos vaya por el fondo.

ERRORES MÁS FRECUENTES	FORMAS DE CORREGIRLOS
Golpear muy fuerte.	Acostumbrarse a acompañar a la pelota como si la empujásemos.
Golpear con efecto.	Intentar con golpes planos que la pelota salga sin efectos rotatorios. Primero con lanzamientos cortos.
Trayectorias muy bajas.	Inclinar más la posición de la pala para que las trayectorias sean más altas.

**Globo.** (Cuadro modificado, tomado de los apuntes de Fabián Gelibter)

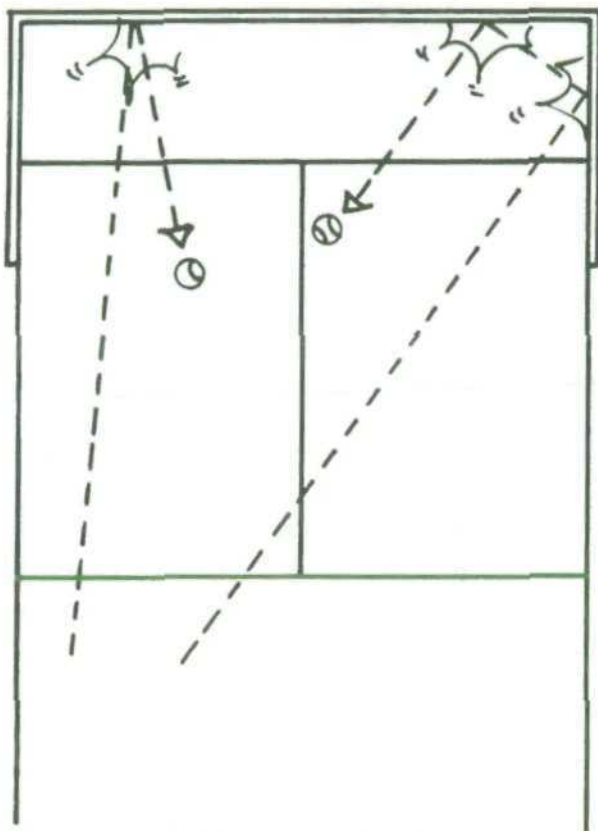
## Utilización de las paredes: rebotes

El **rebote** es el movimiento que hace la pelota cuando choca contra una superficie dura. En el juego del pádel, el uso de las paredes hace posible una gran variedad y riqueza de golpes, siempre relacionados con el trabajo defensivo, pero que en muchos casos nos ayudan a salir airosos en jugadas que ya estaban perdidas. Los tipos de rebotes dependen, por un lado, del número de paredes implicadas y, por otro, del efecto que se imprima a la pelota.

Según esto podemos hacer una clasificación de los rebotes de la siguiente manera:

- Rebotes simples: cuando la pelota toca solamente una pared (pared de fondo, pared lateral o en el alambre).

- Rebotes compuestos: cuando la pelota toca dos paredes.
- Rebotes sin cambios de dirección: la pelota, al no llevar efecto, no produce ningún cambio ni antes ni después de golpear a la pared.
- Rebotes con cambios de dirección: debido al efecto que lleva la pelota cambia de dirección después del rebote con la pared.



*Trayectorias con aobte pared.*

Cuando el punto de caída de la pelota coincide con el borde de la pista y el borde de la pared, la devolución tiene que hacerla normalmente el jugador que está en la diagonal. Desde el momento que se observa que la pelota va a caer en el borde de la pista, el jugador que está situado en la diagonal debe dirigirse inmediatamente hacia el centro del campo en busca de la pelota. Como se observa en el dibujo, la pelota puede salir rebotada hacia cualquier parte, por lo que el jugador debe estar muy atento para poder reaccionar a tiempo e intuir lo antes posible la futura trayectoria de la pelota. En el caso de que al final la pelota no diera en el borde, el jugador que está más próximo debería golpear con un globo para darle tiempo a su compañero a volver a su sitio.

## Efectos

---

Para conseguir que la pelota, al golpear contra el suelo o contra la pared, varíe su trayectoria originaria, es necesario imprimir giros sobre sí misma y a gran velocidad. Según el sentido de estos giros la pelota tenderá a acelerar su vuelo, a desacelerar o a cambiar de dirección.

Para evitar los efectos en la pelota nos tenemos que asegurar que el golpe que efectuamos es plano y que ésta no salga dando vueltas. Para ello, en el momento del impacto, el plano de la pala y la trayectoria de la pelota deben estar perpendiculares.

Con el nombre de *top* se conoce un tipo de efecto donde a la pelota se la golpea como cepillándola en su casquete posterior-superior, de abajo hacia arriba. De esta forma la pelota gira hacia adelante sobre su eje horizontal, lo que produce, una vez que ha botado en el suelo, una aceleración que hace que vaya más rápida y más alta.

Con el nombre de *slice* se trata de dar un efecto contrario al anterior para conseguir que la pelota gire hacia atrás sobre su eje horizontal. Con este efecto la pelota tiende a perder altura y a acortar su trayectoria.

Los efectos conocidos con el nombre de *side-spin* son efectos laterales que se consiguen con un movimiento lateral de la pala de acuerdo con el sentido que queramos dar al efecto de la pelota. Si la pelota se desvió hacia la derecha cuando botó en la pista, después de rebotar en la pared se desviará hacia la izquierda. Por tanto, con este efecto la pelota reaccionará siempre de forma opuesta a como lo hace en la pista.

Siempre que queramos aprender a utilizar las paredes debemos pensar en el juego de billar, donde para saber la reacción de la bola hay que conocer previamente la dirección y la velocidad con que llega la bola al lateral de la mesa. Calculando la velocidad de llegada y sabiendo que la dirección de la pelota es la misma que la de

llegada, pero en dirección opuesta o «reflejada», podremos anticiparnos y golpearla adecuadamente a su salida.

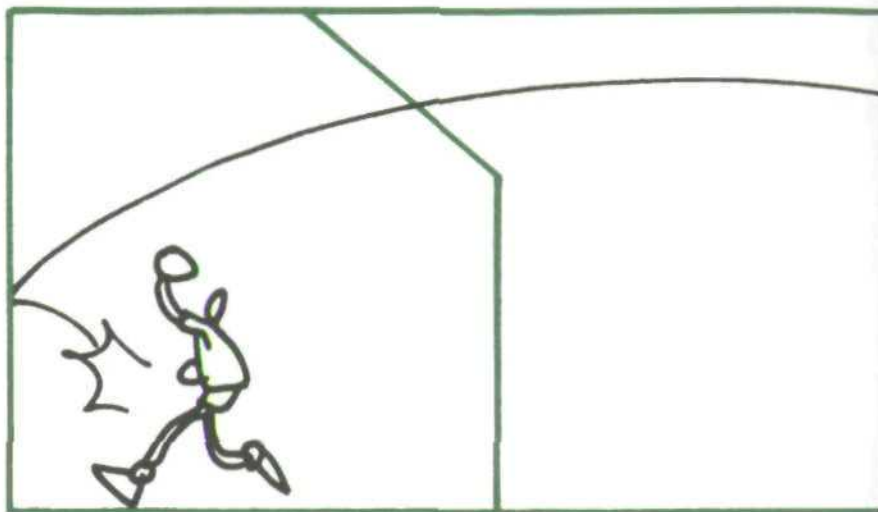
El utilizar las paredes adecuadamente nos permitirá recuperar todo tipo de pelotas y esperar el momento para contraatacar. Las paredes siempre implican un golpe defensivo que nos sirve para ganar tiempo y prepararnos mejor; por ello no hay que abusar de su uso, pues siempre será más agresivo un ataque directo. Cuando la pelota viene con mucha velocidad y en forma ascendente será el momento de utilizar la pared para que pierda fuerza y podamos golpear con más facilidad. Para tener un dominio de las paredes la posición más eficaz es la que cubre el rincón con el cuerpo, dejando el centro de la pista libre, ya que esa zona es fácil de defender dando dos o tres pasos. El tipo de golpe que debemos dar, después de salir una pelota rebotada de la pared, dependerá de su velocidad y altura. Así, cuando la pelota tiene poca salida de pared, disminuye su velocidad y tiende a caer rápidamente, deberemos utilizar sin dudarle un globo. Si, al contrario, la pelota tiene mucha salida y sale muy rápida, lo más eficaz es golpearla suavemente y paralelo al suelo intentando no cambiarle la dirección. Y en el caso de que la pelota salga alta y veloz después de rebotar contra la pared, podremos efectuar un golpe ofensivo con efecto cortado o un golpe suave si no queremos arriesgar.

## La contrapared

---

Consiste en golpear a la pelota contra la pared de nuestro propio campo para que luego se dirija directamente al otro campo. Se utiliza como último recurso, siempre y cuando no podamos ejecutar otro golpe más eficaz y, para que resulte efectivo, hay que realizarlo de abajo hacia arriba y con efecto para ayudar a la pelota a elevarse más. No debemos utilizar la contrapared cuando nos encontremos muy cerca de la pelota, ya que, al no llevar un impulso de carrera, el golpe se nos quedará corto y fácil de rematar por el equipo contrario.

Normalmente usaremos la contrapared cuando la pelota, después de rebotar en la pared, no consiga despegarse lo suficiente



como para realizar una salida de pared normal o bien cuando nos encontremos muy adelantados y la pelota nos rebase por arriba o por los lados.

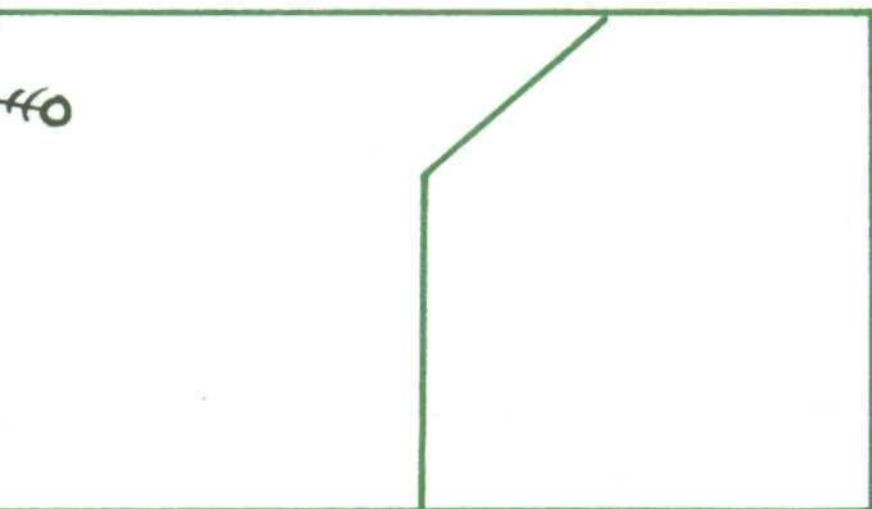
Salvo que las pelotas vengan muy justas, no es necesario golpear muy fuerte; sin embargo, sí es importante que la trayectoria de la pelota salga muy vertical.

## LA TÁCTICA

---

Los principios tácticos deben ayudarnos a utilizar de forma adecuada y eficaz todos los golpes que hemos aprendido, así como a saber situarnos en el campo de acuerdo con las distintas variables del juego. Así, como ya hemos visto al describir la técnica de los golpes, éstos se utilizan preferentemente en una determinada parte del campo o para defenderse o atacar al contrario.

Siempre que juguemos un partido tenemos que acostumbrarnos a establecer una táctica adecuada a nuestro nivel técnico y a las



características de nuestros contrincantes. Es un error demasiado frecuente utilizar golpes que aún no se dominan bien y, por tanto, los resultados suelen ser desastrosos. Un primer requisito para que el encuentro salga bien consiste en utilizar solamente aquellos movimientos que se han aprendido. Si nuestros contrincantes son desconocidos utilizaremos el calentamiento previo al partido para hacer un análisis de sus puntos débiles y fuertes y así plantear la táctica del encuentro. Luego, durante los primeros minutos, debemos comprobar si resulta la estrategia elegida. En caso afirmativo, no se debe cambiar; si no funciona, entonces habrá que modificar todo aquello que podamos hasta conseguir que nuestro juego sea más efectivo.

Al ser un deporte que se juega en parejas es necesario que haya una buena comunicación y buen entendimiento entre ambos jugadores. Los dos tienen que seguir estrictamente la estrategia marcada y en el caso de ser necesario algún cambio tiene que hacerse de común acuerdo.

Un principio táctico valioso para todos los deportes y por supuesto también para el pádel es cargar el juego sobre el jugador

más débil. Asimismo, una vez estudiados o conocidos a los jugadores con los que nos enfrentamos podemos establecer algunas consideraciones tácticas. Por ejemplo, cuando tenemos enfrente jugadores que dominan la volea y la mayoría de los golpes, muy frecuente entre antiguos tenistas, suelen flojear en los rebotes, sintiéndose incómodos en las paredes; en este caso debemos incidir en nuestro juego con globos atrás.

Si el jugador está muy adelantado, con la intención de atacar con voleas altas, hay que atacar enviando las pelotas a las piernas o al cuerpo del adversario. Cuando el rival vuelve a la red debemos insistir con los globos para que retroceda o bien responda con un remate.

Contra los jugadores que son buenos en la recogida de los rebotes hay que tratar que la pelota no quede alta después de los rebotes y jugar cruzado siempre que podamos, incluyendo los globos. Si éste se encuentra cerca de la red debemos jugar de forma más agresiva al centro del campo o sobre el cuerpo del jugador, para provocar como mucho una volea sencilla.

Cuando el jugador advierte que la pelota tendrá rebote en dos paredes, se colocará sobre el fondo de la pista y devolverá tratando de dirigir el impacto a los pies del adversario o al centro de la cancha.

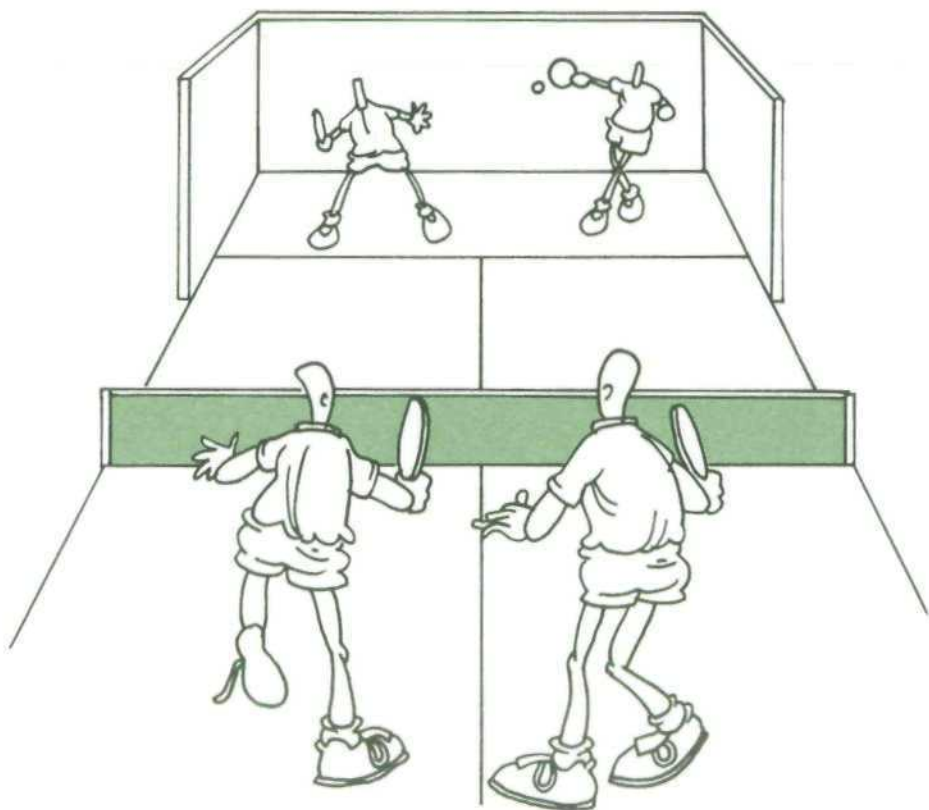
Dado que el pádel es un juego de equipo es necesario que los jugadores mantengan una estrategia conjunta tanto para el ataque como para la defensa, así como en la transición de una a otra. Para esclarecer mejor las zonas del campo y su importancia táctica se puede dividir cada lado del terreno de juego en tres zonas:

- **Zona 1:** limitada entre la pared del fondo y la línea de saque. Esta zona es la base principal de los jugadores, donde inician las jugadas, las mantienen y se defienden si son atacados. Es una zona segura.

- **Zona 2:** de la línea de saque hasta la mitad del sector del saque. Esta zona es una área de tránsito, donde los jugadores se

encuentran avanzando hacia la red o retrocediendo. Es una zona donde el jugador tendrá siempre problemas para solventar las jugadas que se le presenten, pues es una zona difícil para realizar todo tipo de golpes o porque el contrario le juegue a los pies. Por tanto, es la zona más insegura del campo.

• **Zona 3:** desde la mitad del sector del saque hasta la red. Es la zona donde los jugadores tratan de definir la jugada y dominar el campo contrario. Es una zona segura y que se utiliza para la terminación de la jugada.



*Jugadores situados en defensa.*

La manera de situarse en el campo es colocándose en paralelo, junto a las esquinas y desde esa zona avanzar o retroceder según se ataque o se defienda. La ventaja de esta forma posicional es que cubre con eficacia las zonas donde el equipo contrario suele atacar *con mayor frecuencia*. Desde estas posiciones, llamadas por algunos *zonas calientes*, los jugadores pueden defender bien:

- Las paredes laterales.
- Los rincones con sus variantes: lateral-fondo, fondo-lateral, fondo-alambre.
- La unión de pared lateral y alambre con sus variantes: que la pelota bote en el alambre y se frene, que la pelota dé en la pared y que rebote normal, que la pelota dé en el vértice saliente de la pared y salga hacia adelante, y que rebote en el caño de unión y salga hacia el medio de la cancha.
- Que la pelota dé en el alambre piramidal, en cuyo caso, después de rebotar en él, puede salir inesperadamente hacia cualquier lado, o bien frenarse y caer rápidamente,
- Que la pelota salga con bote muy bajo.
- En el medio de los dos jugadores.
- A los pies de un jugador contrario.

En el momento del saque, el equipo que saca situará a sus dos jugadores en paralelo dentro de la zona 1, en una posición defensiva. El equipo que recibe estará situado también en la zona 1, mientras que su compañero estará en la zona 2, preparado para contrarrestar cualquier devolución mediante una volea, e incluso avanzará a la zona 3 si la devolución de la pelota ha sido muy profunda. En este momento, la pareja que ha recibido el saque está en una posición de ataque, mientras que la que ha sacado se encuentra atrás en una posición de defensa. Para poder cambiar una posición defensiva por una de ataque se debe intentar echar hacia atrás a los dos jugadores que están en la red; así, en el caso de que nos envíen una pelota defensiva, de-

bemos contestar con una pelota alta o globo que, si está bien hecho, obligará al otro equipo a retroceder hasta la zona 1, siendo el momento adecuado para avanzar y pasar al ataque. Pero si la pelota que nos envían es ofensiva, sólo nos queda daber esperar otro momento, pues las posibilidades son muy reducidas. De todas formas, se puede intentar golpear hacia el centro de la pista o por los laterales, forzándoles de esta manera a volver a la posición 1.

Si en el transcurso del juego los dos jugadores de un equipo se encuentran en la zona 2, debemos saber que esta zona es zona de tránsito hacia la red y que lo más probable sea que el equipo contrario también se encuentre en la misma situación, produciéndose un intento de ataque simultáneo de los dos equipos que se solventará a favor del primero que consiga ganar la zona 3, que es la zona de ataque por excelencia y donde se realiza normalmente el golpe definitivo, obligando en ese instante a que el equipo contrario se vaya hacia atrás a la zona defensiva.

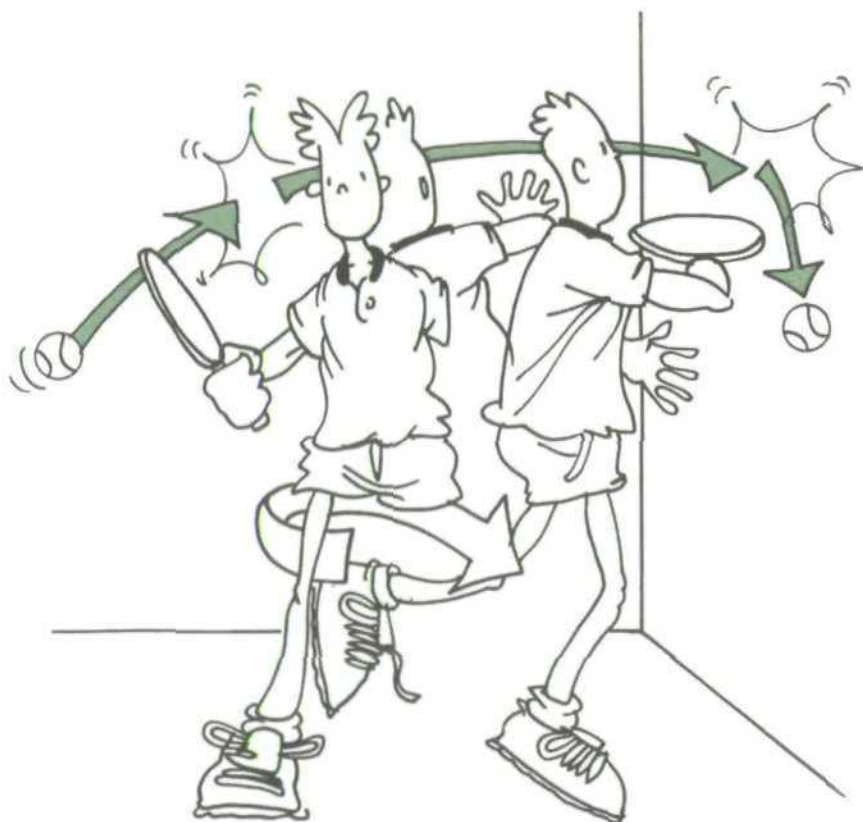
### *Golpeo de la pelota cuando viene en dirección a la pared del fondo*

Para el jugador o jugadora situado en el lado izquierdo de la pista:

- Las pelotas que le vienen en dirección recta a la pared del fondo no comportan ninguna dificultad, ya que saldrán en la misma dirección. Se golpearán de derecha si quedan a la derecha y de revés si quedan a la izquierda.
- Cuando se reciben pelotas cruzadas dirigidas a la pared del fondo se deben golpear de derecha, situando el cuerpo de forma que la espalda señale la línea de unión entre pared y alambrada. Como la pelota sale perpendicular al jugador siempre hay que pegar el cuerpo a la pared lateral.
- Si la pelota viene con un ángulo muy cerrado y en dirección a la pared de fondo se deja pasar por la derecha del cuerpo,

mientras que el jugador debe girar en el mismo sentido de la pelota y golpearla de revés. De esta forma podemos conseguir de la forma más óptima el dominio de las pelotas que botan en la pared del fondo.

El jugador situado en la derecha puede hacer lo mismo, recibiendo todas las pelotas que van cruzadas con un golpe de revés y, las que vengan con un ángulo más cerrado, girando en el sentido de la pelota y golpeando con un golpe de derecha.



*Jugador girando para pegarle de revés.*

### *Golpeo de la pelota cuando viene en dirección a la pared lateral*

- Cuando la pelota se queda delante del cuerpo podemos golpearla utilizando sólo la pared lateral. Debemos separarnos rápidamente de la pared, situar el cuerpo en posición lateral con respecto a la red y golpear la pelota con un golpe de revés. Si nos encontramos situados del lado derecho, golpearemos con golpe de derecha. En el caso de encontrarnos en el lado derecho del campo dejaremos pasar a la pelota por nuestra derecha y seguidamente giraremos en el mismo sentido para golpear a la pelota con un golpe de revés.

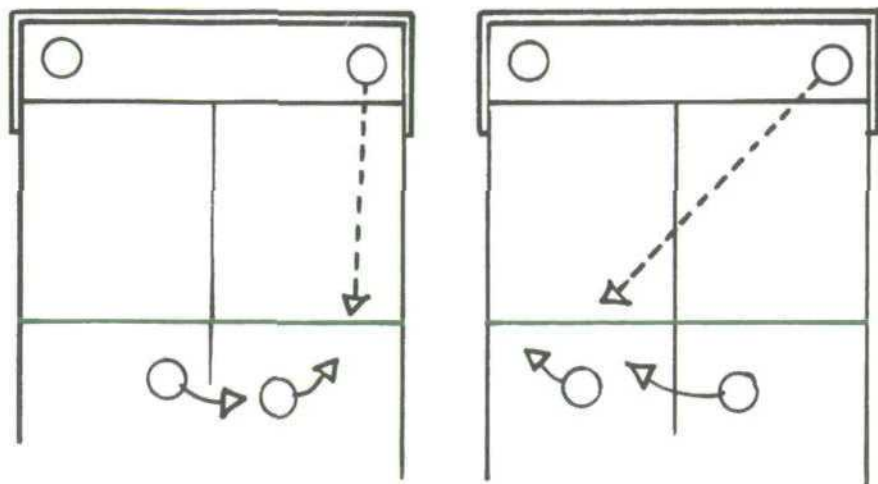
La clave para realizar estos movimientos con eficacia es estar muy pegados a la pared. En el momento que la pelota, por su trayectoria, nos cierre la posibilidad de un golpeo normal, utilizaremos los giros para un lado o para el otro, según la situación en el campo.

### *Táctica de la volea*

Debido a que las voleas pueden ser recuperadas utilizando tanto la pared como la alambrada, golpear muy fuerte en una volea no tiene mucho sentido en el pádel. La táctica a seguir para conseguir un punto mediante una volea sería en primer lugar dirigirla cruzada contra el cuerpo del jugador contrario.

En el caso de que el equipo contrario lance una pelota muy pegada a la alambrada, conviene volear en paralelo, ya que, al estar lejos del jugador, le puede resultar muy difícil cruzarla. Alternar golpes al centro de la pista también es eficaz de vez en cuando, pues suele confundir. No volear nunca en dirección a la pared lateral ya que la pelota, al salir de la pared, queda en buenas condiciones para que el equipo contrario contrarreste.

En cuanto a los movimientos de los jugadores en el campo, habrá que tener en cuenta que el jugador que está situado en línea con la pelota defenderá los golpes paralelos y el jugador que está en la diagonal cubrirá todas las pelotas que llegan cruzadas y al centro



*Jugadores en posición de volea señalando el desplazamiento.*

del campo. El movimiento de los jugadores cuando están en posición de volear es similar al del limpiaparabrisas de un coche: el jugador libre tiene que seguir al compañero que está golpeando procurando mantener siempre la misma distancia entre ambos.

### *Táctica del globo*

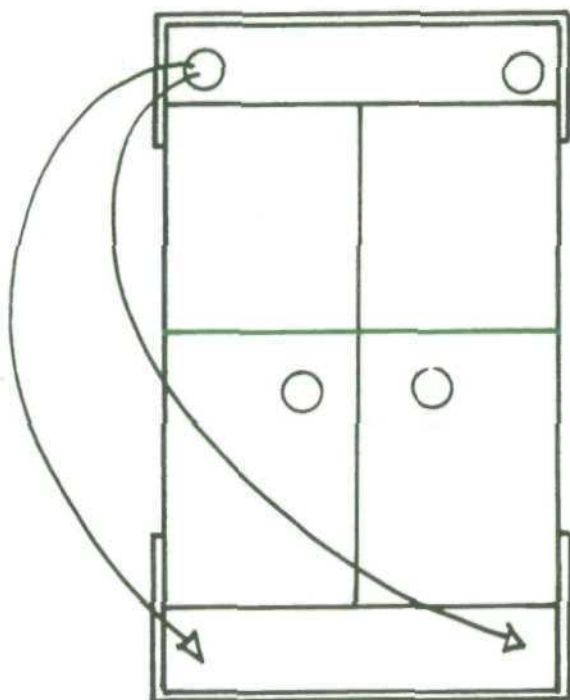
Se utiliza frecuentemente para que el equipo contrario pierda la paciencia y se precipite en su ataque; también se usa a menudo para devolver y para golpear de contrapared. En general las situaciones donde más se utiliza este golpe son las siguientes:

- Cuando la pelota da en la red metálica y cae.
- Cuando al golpear en la pared la pelota sale muy baja.
- Cuando el jugador del equipo contrario está muy pegado a la red.
- Cuando en un ataque simultáneo de los dos equipos, con golpes de volea a mitad de pista, uno de los dos equipos, en posición de desventaja, devuelve con un globo para salir airoso de la jugada.

Después de devolver con un globo, los jugadores deberán colocarse en el campo en una posición defensiva, sobre la línea blanca del saque y muy pegados a la pared lateral. Esta posición es la más eficaz para repeler los remates y cualquier golpe dirigido hacia las paredes.

### Táctica del remate

En cuanto al remate, aunque es la principal arma ofensiva, hay que asegurarse de no fallar y conseguir el punto final; para ello lo mejor es variar los ángulos de las trayectorias para sorprender siempre que podamos al rival, sin tener que arriesgar mucho. Por ejemplo, el resultado de un remate que golpee muy ceñido a la pared es el mismo que un poco separado. Otra alternativa en la estrategia del remate es realizarlo en dirección al jugador más débil o peor colocado en el campo.



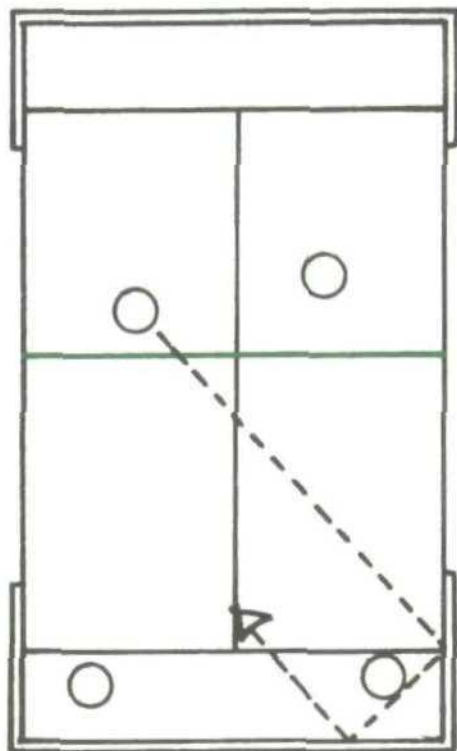
*Trayectorias de los globos cruzados y paralelos.*

El golpe de remate debemos hacerlo siempre plano, cortado o una mezcla de ambos y tácticamente podemos destacar las siguientes variantes:

- Jugar con trayectorias cruzadas a una intensidad intermedia, intentando que la pelota dé en el borde entre la pared y el suelo para obligar al contrario a retrasar sus movimientos

hasta que no sepa si la pelota botará en el borde, en la pared o en la alamburada. En este caso siempre tendremos al jugador contrario pendiente de decidir volea o dejar botar la pelota y golpear después de los rebotes.

- Realizar un remate fuerte y cruzado, con la intención de que la pelota golpee en las dos paredes y vaya a caer en su trayectoria entre los dos jugadores para que quede la duda de cuál de ellos es el que tiene que golpear. Este golpe



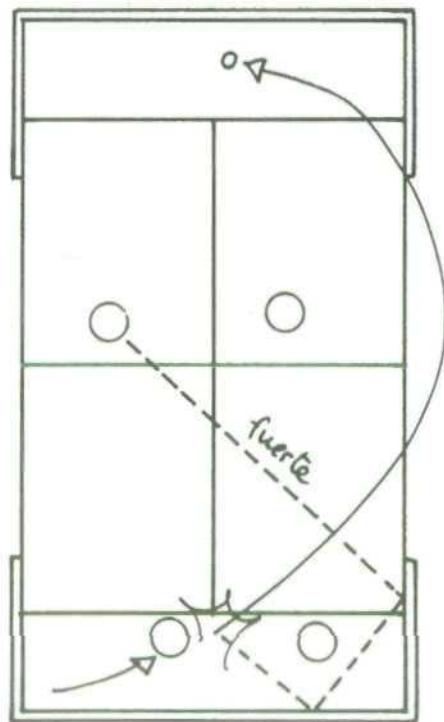
*Trayectoria de la pelota*

que casi siempre se queda en el fondo del campo y, como *desventaja*, que la pelota quede demasiado alta o separada después de los rebotes, facilitando así un ataque del equipo contrario.

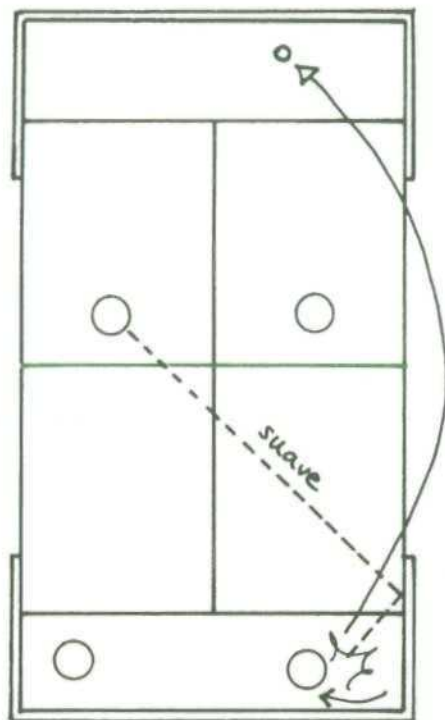
- Otra variante es golpear plano, muy fuerte y paralelo para que la pelota vuelva si es posible a nuestro campo, haciendo inviable la devolución o, si no vuelve, que quede muy cerca de la red; en este caso, si el adversario alcanza a la pelota estará en una posición favorable para atacar; por ello se debe utilizar este golpe cuando el adversario está muy cerca

de la pared de fondo o cuando sea un poco lento en sus desplazamientos.

- Otra posibilidad es la de utilizar el remate como golpe defensivo, buscando simplemente forzar al contrario en todos los golpes y que éste devuelva si es posible en globos. El golpe debe ser lento y cruzado buscando la pared lateral.



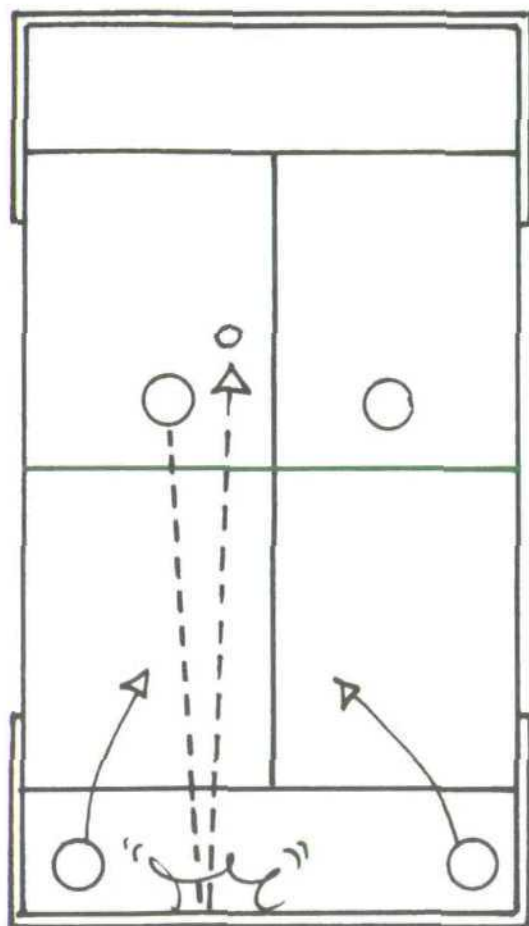
*Trayectoria de la pelota.*



*Trayectoria de la pelota.*

### *Devolución de los remates*

- Remates suaves dirigidos hacia la pared lateral: el jugador se separará de la pared y con el brazo extendido intentará devolver la pelota después del primer rebote, con un globo alto y profundo. Hay que tener en cuenta el ángulo



*Trayectoria de las pelotas.*

que formen la trayectoria de la pelota con la pared; a mayor ángulo más rebote. También influye en el rebote si la pelota lleva algún tipo de efecto.

- Remates con pelotas fuertes a la pared lateral: el jugador deberá desplazarse hacia el centro de la pista para golpear en globo, alto y profundo, después de rebotar en la pared del fondo, o bien dejar en este caso que sea el compañero quien haga la devolución al encontrarse normalmente en mejores condiciones para hacerlo.
- En el supuesto de que el jugador atacante del equipo contrario vaya a realizar un remate muy fuerte con intención de dejar la pelota muy cerca de la red o pasarla, los jugadores del equipo defensor deben salir inmediatamente hacia la red para intentar llegar y golpearla y así coger ventaja y pasar a una acción de ataque.

### *Táctica de los golpes con efecto*

El golpe con efecto *liftado* hace que la pelota aumente su trayectoria ascendente y no suele usarse en el juego del pádel, dado

que el contrario podrá recibir cómodamente cuando ésta salga de la pared.

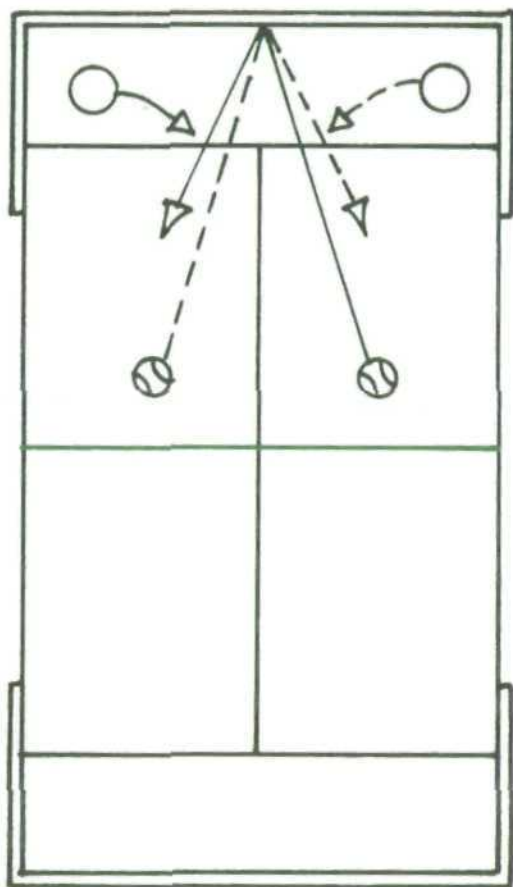
Debemos usar el efecto *liftado* como variante del saque y para el golpe de contrapared. En este último caso sí es importante el efecto *liftado* si queremos que la pelota se eleve lo suficiente para conseguir un globo alto y al fondo de la pista contraria.

También lo podemos utilizar en los remates definitivos, que son aquellos que realizamos hacia la pared del fondo con la intención de que después del bote pase de nuevo a nuestro campo, sin opción a que el equipo contrario pueda continuar la jugada.

### *Pelotas en el centro del campo*

Al quedar libre la zona del centro del campo los jugadores deben establecer como estrategia cuál de los dos es el que habitualmente irá a golpear las pelotas que vayan al centro del campo.

Se puede establecer como norma que aquel jugador que domine mejor el revés sea el encargado de recoger todas esas pelotas. También algunos equipos utilizan el sistema de que sea el jugador que está en la diagonal de la jugada quien toma el centro del campo.



*Trayectoria de la pelota.*

## ENSEÑANZA DEL

## Primera etapa

## Objetivos

- Ser capaz de coger bien la pala.
- Ser capaz de golpear con golpes de derecha.
- Ser capaz de golpear con golpes de revés.
- Ser capaz de ejecutar bien el saque sin efecto.
- Ser capaz de devolver los saques en condiciones normales.
- Ser capaz de devolver con voleas en situaciones fáciles de derecha y de revés.
- Ser capaz de saber situarse en el campo.
- Conocer las principales reglas de juego y ser capaz de aplicarlas.
- Ser capaz de jugar un encuentro.

## Contenidos

- Saque normal sin efecto.
- Recepción del saque.
- Técnica de los golpes de derecha y de revés con bote en el suelo.
- Voleas de derecha de revés a nivel de iniciación.
- Principales reglas del juego del pádel.
- Encuentros a nivel de clase, con partidos reducidos, bien a *sets* o a puntos.

## Actividades

- Ejercicios para el aprendizaje del saque; empezar con saques a poca distancia de la red e ir aumentando hasta sacar desde la zona de saque.

## DEPORTE - PÁDEL

## Segunda etapa

- Ser capaz de controlar las voleas de derecha y de revés.
- Ser capaz de controlar los golpes de derecha y de revés en la pared lateral.
- Ser capaz de controlar la pared del fondo con golpes de derecha y de revés.
- Ser capaz de controlar los globos defensivos.
- Ser capaz de controlar los saque *liftados*.
- Ser capaz de situarse el campo y realizar los cambios de posición de ataque y defensa.

- El saque *liftado* o con efecto por encima.
- Recepción del saque normal y del saque *liftado*.
- Voleas del lado derecho y de revés en condiciones normales de juego.
- Técnica de los golpes de derecha y de revés con pared lateral.
- Golpes de derecha y de revés con pared de fondo.
- Táctica del saque.
- Táctica en la devolución de los servicios.
- Encuentros a nivel interclase.

- Repeticiones de saques alternando los planos con los *liftados* o con efecto.
- Ejercicios combinando saques con recepciones.

## Tercera etapa

- Ser capaz de controlar el remate y sus variantes.
- Ser capaz de realizar correctamente el saque cortado.
- Ser capaz de recibir los saques con todas sus variantes: normal, cortado y *liftado*.
- Ser capaz de controlar los distintos golpes con efecto y utilizarlos en el juego real.
- Ser capaz de controlar la doble pared, lateral-fondo y viceversa.
- Ser capaz de devolver los remates con un sentido táctico.

- El remate y sus variantes: ofensivo, defensivo, gancho, bandeja, etc.
- El saque y su palteamiento táctico.
- La recepción del saque y su planteamiento táctico.
- Globos ofensivos.
- La doble pared lateral-fondo y fondo-lateral.
- La táctica en la devolución de los remates.
- La táctica en la devolución de los globos.
- Los golpes con efecto: *liftado*, cortado y laterales.
- Encuentros a nivel intercolegial o interclubes.

- Ejercicios con finalidad táctica, alternando todo tipo de saques y devoluciones.
- Ejercicios para aprender el remate y sus variantes, con y sin desplazamiento; pos-

(continuación)

## ENSEÑANZA DEL

### Primera etapa

#### Actividades

- Ejercicios para aprender los golpes de derecha y de revés con bote previo en el suelo. Iniciar los ejercicios con golpes cerca de la red y por separado y posteriormente alternar golpes de derecha y de revés aumentando la distancia.
- Juegos reducidos a un *set* o a puntos, cambiando a menudo de pareja de oponentes.

#### Estrategias didácticas

- Utilizar el 50 % del tiempo disponible para la enseñanza de los movimientos y el otro 50 % para juego controlado y juego libre.
- Corregir constantemente las técnicas básicas del juego para ir perfeccionándolas poco a poco.
- Establecer un *ránking* a nivel de clase, utilizando un sistema de competición en escalera o piramidal.

## DEPORTE - PÁDEL

### Segunda etapa

- Ejercicios combinados de volea, alternando voleas de derecha y de revés, cambiando la velocidad y la distancia.
- Ejercicios de golpeo de derecha y de revés, recuperando pelotas que botan previamente en la pared lateral.
- El mismo ejercicio, pero con pelotas que boten en la pared del fondo.
- Ejercicio combinado de voleas y globo, alternando los golpes de derecha y de revés.
- Participación en un torneo intercentro, con el sistema de competición en escalera o pirámide.

- Perfeccionamiento continuo de los movimientos aprendidos, con correcciones a nivel individual.
- Como en la etapa anterior, dedicar el 50% del tiempo de entrenamiento al trabajo técnico-táctico y el resto al juego dirigido y juego libre.
- Establecer una clasificación a nivel del centro escolar o club. Es necesario que periódicamente se actualice el *ranking* para que los participantes se vean reflejados y vean su progresión en los resultados.
- Como actividad final se puede organizar una competición por el sistema eliminatoria directa con cabezas de serie de acuerdo con el *ranking* y con repesca.
- A este nivel es bueno que los jugadores y jugadoras conozcan bien las reglas y participen en las tareas de arbitraje.

### Tercera etapa

- teriormente trabajar las variantes mediante repeticiones en serie.
- Ejercicios combinados con globos y remate, cambiando la velocidad y la distancia a la red.
- Ejercicios para aprender el juego en los golpes donde la pelota golpea dos paredes.
- Ejercicios para el aprendizaje de los efectos.
- Participación en una competición a nivel local.

- A este nivel y con los jugadores interesados en participar a otros niveles se debe llevar un entrenamiento específico que incluya preparación física, preparación técnica específica y preparación táctica.
- Perfeccionamiento de todos los golpes, sobre todo aquellos que en el juego real veamos como los puntos más débiles.
- Participación de una manera regular en competiciones escolares o federadas a nivel local, provincial, autonómico o nacional.

## EVALUACIÓN

## TEST DE EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD (PÁDEL)

Nombre del alumno/a \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Curso \_\_\_\_\_, Grupo \_\_\_\_\_, N.º \_\_\_\_\_, Fecha \_\_\_\_\_

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
1	Golpear con soltura, golpes de derecha y de revés (con bote previo en el suelo).									
2	Realizar correctamente con cierta regularidad el saque normal (1.ª etapa). Realizar correctamente con cierta regularidad el saque <i>liftado</i> (2.ª etapa). Realizar con regularidad el saque cortado (3.ª etapa).									
3	Golpear voleas de derecha y de revés a nivel de iniciación (1.ª etapa). Golpear de volea de derecha y de revés, nivel avanzado (2.ª y 3.ª etapas).									
4	Golpes de pared lateral de derecha y de revés (2.ª etapa).									
5	Golpes de pared de fondo de derecha y de revés (2.ª etapa).									

N.º	P R U E B A S	1.ª etapa			2.ª etapa			3.ª etapa		
		B	R	M	B	R	M	B	R	M
6	Globos defensivos (2.ª etapa). Globos ofensivos (3.ª etapa).									
7	Remates y sus variantes (3.ª etapa).									
8	Doble pared lateral-fondo y viceversa por ambos lados (3.ª etapa).									
9	Golpes con efectos y sus variantes (3.ª etapa).									
10	Encuentros a nivel de clase (1.ª etapa). Encuentros a nivel de centro o club (2.ª etapa). Encuentros a nivel de inter-centro o federado (3.ª etapa).									
<b>Observaciones:</b>										



## BIBLIOGRAFÍA

---



ESPINA, M. (1997). *Manual práctico de pádel*. Madrid: Gimnos.



GARCÍA NAVARRO, G. (1993). *Pádel para todos*. Ediciones del Sudeste.



GELIBTER, F. (1995). *Apuntes del II Clinic de Pádel*. Club Miraflores. Málaga.



NICCOLINI, J. (1990). *Manual táctico*. Buenos Aires.



Revista *Pádel Rackets* (1996), N.º 44.



VV. AA. (1993). «1.º Curso Internacional para Profesionales de la Enseñanza del Pádel». Asociación Madrileña de Pádel. Madrid.



VV. AA. (1995). «Apuntes del curso de Monitor Nacional de Pádel». Registro Profesional de Pádel. Madrid.



VV. AA. (1997). *Agrupación Española de Pádel*. Madrid.

### *Bibliografía comentada*



DEREIX, A. J. (1991). *Manual Tutor de Tenis*. Madrid: Tutor.

Es una guía práctica y muy bien ilustrada de todos los aspectos relacionados con el deporte del tenis: la técnica, la táctica, el equipo, el entrenamiento, las reglas de juego, la historia, las competiciones, el campo de juego, los campeones, etc.



ESPINA, M. (1997). *Manual práctico de pádel*. Madrid: Gimnos.

Es un pequeño manual que intenta trasladar las experiencias prácticas de la autora, como jugadora experta y como entrenadora en diversos clubs. Desarrolla con cierto orden las técnicas básicas de este deporte y su táctica. Al final se recoge el actual reglamento de la *Asociación Española de Pádel*.



GELIBTER, F. (1995). «Apuntes del II Clinic de Pádel y del curso de Pala y Raqueta», organizado por el Instituto Andaluz del Deporte en el año 1997, Málaga.

Trata de forma resumida los movimientos más importantes del pádel, incidiendo en aquellos factores que afectan al proceso de aprendizaje.



HERNÁNDEZ, Manuel (1989). *Iniciación al bádminton*. Madrid: Gimnos.

Es el clásico manual deportivo, donde se explican de forma clara y concisa todos los elementos técnicos y tácticos del bádminton. Aparece integrado en el libro un análisis de los movimientos a distintos niveles: inicial, medio y avanzado. El libro termina con un comentario al reglamento.



HERNÁNDEZ, M. (1986). «Apuntes del Seminario de Juegos y Deportes Alternativos». Madrid: INEF.

En la parte correspondiente a los juegos con palas describe varias modalidades con sus técnicas y reglas de juego: la pala cántabra, la pala elástica, la pala de plástico.



MACE, Wynn (1979). *La técnica del tenis*. Barcelona: Hispano Europea.

Contiene las explicaciones precisas para la ejecución de todos los golpes, y abarca desde la enseñanza elemental hasta los datos de técnica superior y de estrategia. Aparte de las buenas explicaciones de todas las habilidades básicas del tenis, describe todas sus variantes. El libro mantiene un equilibrio entre la parte escrita y las ilustraciones de los dibujos técnicos.



RUIZ ALONSO, G. (1991). *Juegos y deportes alternativos*. Lérida: Agonos.

Libro con propuestas muy variadas en el caso de los juegos de pala y raqueta. Presenta dos capítulos relacionados con estos deportes (uno sobre las palas y sus variantes y el otro sobre bádminton).



VV. AA. (1979). *El tenis, escuela de campeones*. Barcelona: Hispano Europea.

La obra consta de cinco tomos, tocando cada uno de ellos una parte importante del tenis. En el tomo primero se trata todo lo relacionado con la iniciación al tenis. En el segundo se estudian todos los golpes fundamentales. En el tercero, los golpes especiales. En el cuarto, la aplicación de los golpes en el juego real, y en el quinto se centra en el entrenamiento técnico-táctico, condición física, planificación, fundamentos psicológicos y alimentación.



VV. AA. (1986). *Todo sobre el tenis de mesa actual*. Madrid: Federación Española de Tenis de Mesa.

Texto oficial de la Federación utilizado para la formación de sus técnicos a través de los cursos correspondientes. Trata de todos los aspectos relacionados con la preparación de un jugador: técnica, táctica, preparación física, sistemas de entrenamiento, alimentación, etc.



VV. AA. (1995). «Apuntes del curso de monitor nacional de pádel». Agrupación Española de Pádel.

Trata, a manera de temas o artículos, diferentes aspectos relacionados con el pádel: su técnica, su táctica y algunos ejercicios técnico-tácticos para aprender los movimientos.

## DIRECCIONES ÚTILES

---

### **Federación Española de Bádminton**

C/ Ferraz, 16  
28008 MADRID  
Tel.: 91 542 83 84  
Fax: 91 547 32 89

### **Federación Española de Pádel**

C/ Eduardo Dato, 7  
28010 MADRID  
Tel.: 91 348 02 00  
Fax: 91 447 22 79

### **Federación Española de Pelota**

C/ Los Madrazo, 11  
28014 MADRID  
Tel.: 91 521 42 99 / 532 38 79  
Fax: 91 532 38 79

**Federación Española de Tenis**

Avda. Diagonal, 618  
08028 BARCELONA  
Tel.: 93 200 53 55 / 201 08 44  
Fax: 93 202 12 79

**Federación Española de Tenis de Mesa**

C/ Ferraz, 16  
28008 MADRID  
Tel.: 91 542 33 87  
Fax: 91 542 92 05



## TÍTULOS PUBLICADOS

- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L., y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M. E. C.
- USERO MARTÍN, F., y RUBIO PLÁ, A. (1996). *Rugby*. Madrid: M. E. C.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1996). *Hockey*. Madrid: M. E. C.
- GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J., y ZORRILLA SANZ, P. P. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: M. E. C.
- SANTOS DEL CAMPO, J. A.; VICIANA RAMÍREZ, J., y DELGADO NOGUERA, M. A. (1996). *Voleibol*. Madrid: M. E. C.
- ASCASO MARTORELL, J.; CASTERAD SERAL, G. J.; GENERELO LANASPA, E.; GUILLÉN CORREAS, R.; LAPETRA COSTA, S., y TIERZ GRACIA M.<sup>a</sup> P. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: M. E. C.
- OLAYO, J. M., y otros (1996). *El alumnado con discapacidad y la actividad física y deportiva extraescolar (I)*. Madrid: M. E. C.
- MARTÍN GONZÁLEZ, Á. (1996). *Ajedrez*. Madrid: M. E. C.
- JUNOY SALAS, J. (1996). *Baloncesto en acción*. Madrid: M. E. C.
- OLIVER CORONADO, J. F., y SOSA GONZÁLEZ, P. I. (1996). *Balonmano*. Madrid: M. E. C.
- GOSÁLVEZ GARCÍA, M., y JOVEN PÉREZ, A. (1997). *Natación y sus especialidades deportivas*. Madrid: M. E. C.
- GIL SÁNCHEZ, F.; ARROYAGA CRESPO, M., y DE LA REINA MONTERO, L. (1997). *Atletismo*. Madrid: M. E. C.
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1997). *Juegos y deportes alternativos*. Madrid: M. E. C.
- CORIA ABEL, R. (1998). *Prebéisbol*. Madrid: M. E. C.
- MORENO SERRANO, M., y GARCÍA-ARANDA ENCINAR, J. M. (1998). *Fútbol*. Madrid: M. E. C.





Con este libro se pretende impulsar en el ámbito escolar y en el del ocio y tiempo libre la actividad lúdica y deportiva a través de los juegos y deportes de pala y raqueta.

A través de la descripción, enseñanza y evaluación del bádminton, las palas (cántabra y elástica), el tenis de mesa, el tenis y el pádel se quiere contribuir a que niños y personas adultas se diviertan, mantengan su salud, mejoren sus habilidades, continúen con la acrisolada tradición de los deportes de pala y raqueta... dentro del concepto moderno de *deporte para todos*, marco de referencia de esta publicación.



## DEPORTES DE RAQUETA

La actividad física y deportiva extraescolar  
en los centros educativos

Secretaría  
General de Educación  
y Formación  
Profesional



Consejo  
Superior de  
Deportes