



PROYECTO PÁDEL EN EL COLE

INTRODUCCIÓN

La promoción del pádel es uno de los fines prioritarios de cualquier federación. La Federación de Pádel de La Comunitat Valenciana (FPCV), desde su creación, ha centrado sus esfuerzos de forma especial en la promoción del pádel base. Así la FPCV se ha marcado el objetivo de acercar el pádel a los colegios, y que en los próximos años se practique de forma habitual como lo hacen actualmente otros deportes.

El pádel es sencillo y divertido, ideal para realizarlo en el colegio durante las horas de educación física y como deporte extraescolar en los propios colegios, en polideportivos municipales y en escuelas municipales de pádel que se desarrollan en clubes deportivos privados. Es un deporte que se puede disfrutar en todas las edades y por niños que tenga habilidades muy variadas. Una parte muy importante es que los niños y las niñas pueden jugar juntos, lo que es ideal para las clases mixtas.

Algunas de las razones fundamentales del proyecto “Pádel en el cole” es promover la salud en los niños y niñas, socializarles, enseñarles valores y comportamiento, desarrollar su personalidad, y someterles a las reglas del equipo (pareja) o grupo.

Todos los jóvenes pueden aprender a través del pádel una serie de valores (valores sociales y valores personales) y comportamientos que desarrollen su personalidad.

Los valores que promueve la FPCV son:

- Afán de superación.
- Respeto a la persona, Integración y Diversidad.
- Perseverancia.
- Trabajo en equipo (Cooperación).
- Humildad.
- Confianza.
- Honradez y Honestidad.
- Lealtad.

La ventaja fundamental del proyecto “Pádel en el cole” es que no se necesita una pista de pádel para que los niños y niñas se inicien en este deporte. Se puede jugar en una pista polideportiva, en un gimnasio o en el patio de recreo, y aprovechar cualquier pared del centro escolar para realizar los ejercicios con rebote en la pared, que son unos de los golpes recurrentes de este deporte.

Para iniciarse en el proyecto de “Pádel en el cole” únicamente se requiere una serie de materiales que delimiten las dimensiones de la pista, y otros materiales

asociados directamente a la propia práctica del deporte, como las palas y las pelotas, que son parte fundamental de este deporte, y de los cuales se hablará más adelante en esta guía, ya que para facilitar la práctica de este deporte a los más pequeños, las palas y las pelotas son de unas dimensiones y características especiales. Así, se puede decir que el proyecto de “Pádel en el Cole” es el pádel que se juega en una pista pequeña, con una red bajita, una pelota más lenta y una pala con un menor peso.

LOS OBJETIVOS

LOS OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO

2

1. Iniciar a los alumnos en la práctica del deporte del pádel dentro del marco escolar.
2. Formar a los monitores de pádel para poder impartir las clases escolares y extraescolares.
3. Formar a los profesores y maestros de Educación Física para que tengan nociones básicas de este deporte y puedan así colaborar con el monitor de pádel.
4. Vincular los clubes de pádel con los centros educativos que realizan la actividad deportiva de pádel.

LOS OBJETIVOS DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DEL “PÁDEL EN EL COLE”

1. Habilidades motrices: Los niños aprenderán a correr, saltar, a realizar cambios de dirección, moverse hacia delante y hacia atrás, conseguir familiarizarse con el doble ritmo.
2. Habilidades no motrices: Los niños aprenderán a flexionarse, estirarse, coger cosas, etc.
3. Habilidades de manipulación: Los niños aprenderán a lanzar, recoger, y golpear la pelota sin y con bote en el suelo, y con y sin rebote en la pared. También aprenderán a controlar la fuerza, distancia, dirección, altura, y velocidad de la pelota.

De otra forma se pueden resumir estos objetivos de aprendizaje en los siguientes aspectos:

1. Coordinación óculo-manual.
2. Cálculo de trayectoria y velocidad de la pelota.
3. Orientación y disposición espacial.

ETAPAS DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL “PÁDEL EN EL COLE”

El Pádel es el deporte con mayor incremento de participantes en los últimos años en España, y desde hace unos años ya se está produciendo su internacionalización. En este contexto de incremento de participantes que juegan en pistas de pádel con dimensiones oficiales, existen otras alternativas que son ideales para principiantes.

Los niños durante su etapa escolar pueden ahora iniciarse en el mundo del pádel con el proyecto de “Pádel en el cole” Con pistas de pádel y redes de dimensiones más reducidas, con palas más livianas y con pelotas que tienen un menor bote, se ofrece un contexto perfecto para la introducción al deporte, con toda la diversión y la energía que ofrece el mismo.

Hay tres etapas en el “Pádel en el Cole” y éstas se distinguen con un color diferente. Los tres colores o etapas serían: Pádel en el Cole ROJO, Pádel en el Cole NARANJA y Pádel en el cole VERDE. Cada una de estas etapas tiene sus propias peculiaridades, y está relacionada con las edades de los niños. Este enfoque a medida permite a los jugadores desarrollar paso a paso habilidades técnicas y personales a una edad temprana.

Pádel en el Cole **ROJO**, dirigido a niños de 4 y 6 años de edad. Permite aprender los conceptos básicos y la forma de disfrutar del juego a través de una serie de actividades divertidas, con base en las áreas fundamentales de equilibrio, la coordinación, la agilidad, el movimiento y la pala y habilidades con la pelota. En esta fase se juega sin zonas determinadas por líneas y sin red.

Pádel en el Cole **NARANJA**, dirigido a niños de 7 y 9 años de edad. Se juega en pistas con dimensiones reducidas, con palas más livianas, y se utilizan tanto las pelotas con una presión menor que tienen un menor bote como las pelotas estándar. Es como el juego real y da la oportunidad a los niños de jugar puntos más largos y de realizar diferentes tipos de golpes.

Pádel en el Cole **VERDE**, dirigido a niños que van de los 10 hasta la finalización de su etapa escolar. Es una gran manera para que los pequeños continúen su progreso desde la fase naranja. También se jugará con palas más livianas pero con pelotas estándar. Los límites de la pista son los reglamentarios (10x20), permitiendo a los jugadores ir desarrollando su juego y afianzar al mismo tiempo conceptos técnicos, tácticas, físicos y psicológicos necesarios.

EL MAESTRO O PROFESOR Y EL MONITOR O ENTRENADOR EN EL PROYECTO DE “PÁDEL EN EL COLE”

La FPCV establece la estructura para realizar la capacitación necesaria para que los técnicos de la federación puedan tener los conocimientos y herramientas para formar a los alumnos en edad escolar en el deporte del pádel. Por esta razón la FPCV realiza una “formación de formadores” para MONITORES, que se establece como un complemento a la titulación de “Monitor de Nivel 1” de Pádel o monitor de la FPCV, y por otro lado una “formación de formadores” para capacitar a los PROFESORES de educación física para que puedan colaborar en las clases escolares o extraescolares con el monitor de pádel.

La capacitación de monitores y profesores es esencial para la realización de las clases de “Pádel en el Cole”. Lo más importante es que se trate de personas con alto grado de motivación y entusiasmo por la enseñanza de habilidades deportivas, que hagan las sesiones divertidas, amenas agradables y activas, sobre todo en los primeros años de las etapas de del proyecto de pádel en el cole, pasando luego, de forma paulatina, a tomar mayor importancia los aspectos técnicos de los golpes del pádel.

CURSO DE FORMACIÓN

El Curso de Formación de “Pádel en el Cole” se ha desarrollado para dar a los monitores o entrenadores la confianza y las herramientas para dar clases de pádel a un grupo de niños en un espacio pequeño.

Las demostraciones y las progresiones del curso están focalizadas en el alumno, lo que permite al profesor hacer lo que mejor sabe hacer, enseñar. En el diseño de la documentación didáctica se ha tenido en cuenta las fases sensibles del entrenamiento.

Cada alumno que asiste al curso recibe:

- Indumentaria FPCV
- Material didáctico
- Materiales de Marketing

El curso tiene una duración de 3 días (30 h).

MATERIAL DIDÁCTICO

UNIDADES DIDÁCTICAS

Las unidades didácticas con sus respectivas sesiones están estructuradas para proporcionar el contenido de un bloque de cinco semanas de actividad, aunque utilizando variaciones sobre este material se pueden extender estas clases mucho más en el tiempo.

Recomendamos que al finalizar el periodo de las clases se realice una competición en el colegio, donde un profesor o monitor de pádel y con licencia preparará a los alumnos para participar en competiciones municipales o intermunicipales.

En España, la enseñanza “primaria” se imparte a niños que van de los 6 años a los 12. Las etapas del proyecto del pádel en el cole, y las unidades didácticas de cada etapa se establecen para los rangos de edad siguientes:

- Edades 4-6 años (Pádel en el cole rojo)
- Edad 7-9 años (Pádel en el cole naranja)
- Edad 10-hasta final de la edad escolar (Pádel en el cole verde)

Cada unidad didáctica contiene ejercicios de calentamiento, conceptos básicos y actividades principales de cada tema, terminando con un juego o actividad competitiva, y vuelta a la calma.

FICHAS DE ACTIVIDADES

Una gama de tarjetas de actividad también están disponibles para ayudar a planificar e impartir las lecciones. Las tarjetas de actividades, que pueden ser utilizadas en las escuelas primarias, pueden aportar ideas para los conceptos básicos, trucos, ejercicios, enseñanza de los golpes, actividades principales y las actividades competitivas.

EL KIT DE MATERIALES TÉCNICOS DEPORTIVOS

El Kit de materiales técnicos deportivos consta:

- 8 Palas de Pádel Junior.
- 8 pelotas rojas de baja presión, 8 pelotas naranjas de baja presión, y 8 pelotas verdes de baja presión.
- 1 red.
- Piezas de PVC para marcar las líneas en el suelo.

PALAS

Las palas de “Pádel en el cole” tienen un diseño especial que no existe actualmente en el mercado, ya que mantienen el tamaño de la pala estándar, se reduce su peso considerablemente y también se disminuye el tamaño del puño. Se han realizado diferentes pruebas con los niños más pequeños de la etapa de “Pádel en el Cole Naranja” para buscar el peso que estos jugadores de 4 y 5 años eran capaces de manejar.

Una pala de adulto normal puede tener una gran variedad de pesos, que aproximadamente van desde los 340 a 400 gr. En las palas junior, éste peso varía de los 270 a 360 gr, pero el tamaño de la pala es más reducido, con lo que se reduce también la zona de impacto.

6

BOLAS

Además de las pelotas oficiales amarillas, que se pueden incorporar en cualquier etapa de pádel en el cole, tenemos una serie de pelotas de baja presión, que son ideales para su uso en las escuelas y con los jugadores de nivel iniciación.

- Pádel en el Cole (Rojo) - Se recomienda la pelota “Red” que es un 75 % más lenta. Significativamente más gruesa y blanda para disponer de más control. Bicolor para que se vea mejor y se golpee con mayor facilidad. Durante las primeras clases o incluso el primer año se debería utilizar las pelotas de espuma.
- Pádel en el Cole (Naranja) – Se recomienda la pelota “Orange” que es un 50 % más lenta. Bicolor para que se vea mejor y se golpee con mayor facilidad. En esta etapa también se debe introducir la pelota estándar amarilla.
- Pádel en el Cole (Verde) – Se recomienda la pelota “Green” que es un 25 % más lenta. Bicolor para que se vea mejor y se golpee con mayor facilidad. En esta etapa se tiene que incorporar, según las destrezas, habilidades y fuerza de los niños, la pelota estándar amarilla. En esta etapa también se debe introducir la pelota estándar amarilla.

RED

Se utiliza la red incluida en el kit de materiales técnicos deportivos.

Hay muchos tipos de redes portátiles de una menor longitud y altura para utilizarse en el “Pádel en el Cole”, que son ideales para su uso en las escuelas de preescolar y primarias, tanto en interiores como al aire libre.

Las redes de “Pádel en el Cole” podrán tener cualquier dimensión o altura, aunque lo normal es que vayan entre 3 y 6 metros de ancho y entre 0,50 y 0,88 de alto

Un enfoque más rentable y creativo es hacer uso de otros equipos para utilizar como redes, es decir, bancos, conos o aros. La Cinta de barrera es también una manera económica y sencilla de crear una red temporal para un numeroso grupo de alumnos.

PIEZAS PVC MARCADORAS (LA PISTA)

Para delimitar las líneas de la pista en el suelo y en la pared se utilizan unas piezas de PVC incluidas en el kit de materiales técnicos deportivos.

Se delimitará una pista con dimensiones más reducidas que las pistas reglamentarias. En cada etapa del proyecto Pádel en el cole, estas dimensiones se irán incrementando para dirigir la progresión del alumno, y que durante las últimas etapas de Pádel en el Cole, éstos puedan realizar el salto al pádel reglamentario.

Las dimensiones de las pistas son diferentes para cada etapa de Pádel en el cole. De forma estándar se plantea una pista de 14 m de largo (hasta la línea de saque en un pista de pádel reglamentaria) y 6 m de ancho (ancho de una pista de pádel individual). Estas dimensiones son orientativas, ya que sobre todo, se va a depender del espacio del que se disponga en el colegio para realizar la actividad, y de la habilidad y fuerza de los alumnos que vayan a participar en la clase.

Teniendo en cuenta estas medidas orientativas en cada etapa se debe buscar las dimensiones idóneas para que se produzca la progresión del alumno durante las diferentes etapas, de la cual se ha hablado en esta guía.

- Pádel en el Cole (Rojo) – Durante esta etapa se realizará las clases de Pádel en el cole sin delimitaciones, sobre todo durante los primeros años. Posteriormente cuando los alumnos comiencen a progresar y técnicamente hayan adquirido los conceptos básicos, se delimitaría la pista con unas dimensiones algo inferiores a 14x6 m.
- Pádel en el Cole (Naranja) – Durante esta etapa se recomiendan las dimensiones orientativas de pista de Pádel en el cole de 14x6 m.
- Pádel en el Cole (Verde) – Durante esta etapa final del Pádel en el cole se buscará, en los primeros años, unas dimensiones de pista algo superiores a 14x6 para que sean lo más cercanas posibles al pádel reglamentario de 20x10 m, para que en cuanto se den unas condiciones técnicas idóneas en los jugadores pasar a las dimensiones reglamentarias.

LOS COLEGIOS COMO LUGAR DE ENSEÑANZA DEL PÁDEL EN EL COLE

Para implantar el pádel en el cole se debe seguir un proceso informativo que dé a conocer a los responsables del colegio, los beneficios que obtienen los alumnos al practicar el pádel durante las horas de educación física o como actividad extraescolar.

Este proceso debería tener en cuenta los siguientes puntos.

1. Establecer el contacto con el colegio. Presentar el programa al AMPA, director y al profesor responsable de educación física.
2. Clarificar todos los detalles técnicos: instalaciones, material, grupos, horarios, profesorado, etc., y económicos: honorarios, compra de accesorios, etc.
3. Informar a los padres de los alumnos de la nueva actividad.
4. Si hay algún club de pádel o polideportivo con pistas de pádel es conveniente informar a sus responsables por si están interesados en participar en el proyecto, pues algunos de los alumnos del colegio pueden seguir jugando al pádel a un nivel superior cuando acaben las etapas de pádel en el cole.

8

EL PASO DEL PÁDEL EN EL COLE AL PÁDEL

El paso del pádel en el cole al pádel es un aspecto muy importante, pues determina la progresión del jugador y su evolución técnica.

Es el monitor quien debe decidir, tras analizar individualmente a cada alumno, cuál es el momento adecuado para pasar del pádel en el cole al pádel. Adelantar o atrasar excesivamente este momento puede producir problemas, aburrimiento o rechazo de los alumnos hacia la nueva situación que se les ofrece.

Los criterios técnicos que se consideran a la hora de realizar esta progresión tienen en cuenta si el jugador es capaz de realizar, entre otras cosas, lo siguiente:

1. Posición en pista antes, durante y después del golpeo.
2. Consistencia en el movimiento de la pala (golpes de fondo).
3. Acción coordinada de los diferentes golpes.
4. Capacidad de pelotear con el profesor por encima de la red.

Actualmente no hay muchos colegios que cuenten entre sus instalaciones con pistas de pádel. El que el colegio tenga pistas de pádel facilita la continuidad del alumno en la actividad del pádel, y en caso contrario se tendrá que buscar alternativas en clubes municipales o privados cercanos que sigan con la evolución deportiva y educativa de los alumnos.

