





Consell Esportiu del Tarragonès

Seminari d'iniciació al pàdel per a professors d'Educació Física i coordinadors esportius Diumenge 3 de desembre i dissabte 22 de desembre de 2012



ACTIVITAT RECONEGUDA DINS DEL PLA DE FORMACIÓ DE ZONA - DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT

GAUDEIX D'UNA FORMACIÓ BÀSICA SOBRE EL PÀDEL INCLOENT-HI ASPECTES TEÒRICS, FÍSICS I TÈCNICS

ORGANITZA: Centre de Recursos Pedagògics del Tarragonès, Tarragona Pàdel Indoor i Consell Esportiu Tarragonès.

LLOC: Instal·lacions Tarragona Pàdel Indoor (Pol. Francolí, parcel·la 10, Tgna)

HORARI SESSIÓ: 9-14 h

PROGRAMA:

1r. 9 a 9.45 h Confirmació d'assistència, lliurament de documentació i accés lliure a les pistes de pàdel.

2n. 9.45 h Salutació.

3r. 10 h Sessió ludicopràctica. Treball en grups reduïts. Cada 20 min es canviarà d'estació. Cada grup haurà de seguir l'ordre numèric establert:

- 1. Atac**
- 2. Defensa**
- 3. Servei, volea i restada**
- 4. Tie Breaks**
- 5. TRX**
- 6. Tennis Platja**

4t. 12 h Informació dels acords entre ambdues entitats per al foment del pàdel a l'àmbit escolar: ofertes d'activitats extraescolars, actuacions per al col·lectiu de mestres i professors, organització de competicions escolars, etc.

Sessió teòrica: Introducció de conceptes bàsics. Escola TPI: objectius, metodologia d'ensenyament, grups de nivell i entrenament.

5è. 13 Partidets.

6è. Aperitiu i cloenda.





Acords entre ambdues entitats per al foment del pàdel en l'àmbit escolar

1. Oferta per a la comunitat educativa de centres

- Oferta Promocional d'activitat extraescolar per a nens
- Condicions especials d'abonament al TPI
- Organització de tornejos i lligues per a adults



2. Tornejos de pàdel per a adults

- Torneig de lleure: dirigit específicament al col·lectiu d'esportistes de competicions de lleure del Consell Esportiu del Tarragonès.
- En gestió, torneig interescolar per a la comunitat educativa dels centres escolars (professors/es, pares i mares, personal no docent, monitors, exalumnes).

3. Oferiment de les nostres instal·lacions

- Per a la organització de competicions de padel escolar dins del marc dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

4. Seminari d'iniciació al pàdel

- Per a professors d'Educació Física i coordinadors esportius de centres escolars.

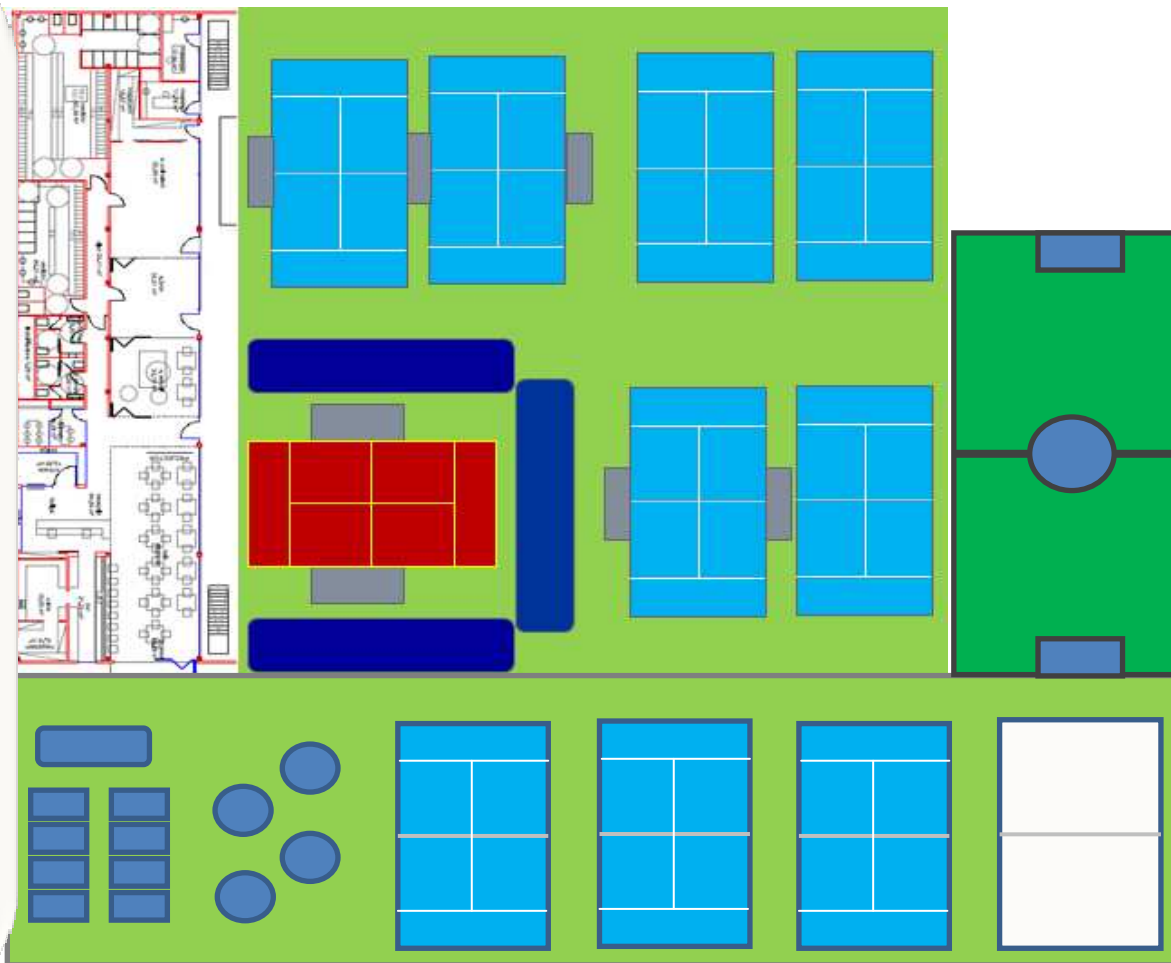


Consell Esportiu del Tarragonès



Instal·lacions TPI

- 5.500 m2 en una parcel·la de 14.000m2
- 10 pistes de pàdel, 7 indoor y 3 d'exterior
 - En 7 es pot sortir per la porta.
 - 1 pista central única en Catalunya
- 1 pista tennis platja / vòlei platja / futvòlei
- 1 pista poliesportiva: futbol, bàsquet y hoquei
- Gimnàs Padelfit / Classes dirigides
- Servei de Fisioteràpia
- Restaurant / Terrassa Chill-out / Barbacoa / Botiga / Pàrquing privat
- Sala de nens





Consell Esportiu del Tarragonès



Seminari d'iniciació al Pàdel per a professors d'Educació Física i coordinadors esportius de centres escolars

- **Per què som aquí**
 - Volem explicar conceptes bàsics de què és el pàdel
 - Us intentarem explicar per què més de 4 milions de espanyols practiquen aquest esport.
 - Us intentarem fer veure per què és bo per als nens i joves i els seus valors fonamentals
 - Us intentarem convèncer que vosaltres també heu de descobrir el pàdel i practicar-lo.



Consell Esportiu del Tarragonès



I Seminari de Pàdel. Continguts

- Què és el Pàdel i el perquè del seu èxit
- Qui lo practica
- Quines capacitats desenvolupa
- Per què és tan adequat per nens i joves





Consell Esportiu del Tarragonès



I Seminari de Pàdel. Continguts

- **Qué és el pàdel i el perquè del seu èxit**
- Qui el practica
- Quines capacitats desenvolupa
- Per què és tan adequat per a nens i joves?





Consell Esportiu del Tarragonès



Qué és el Pàdel?

<http://www.youtube.com/watch?v=QB97Or6XpSE>

<http://www.youtube.com/watch?v=l5mRwaiXXOo>



Consell Esportiu del Tarragonès



Elementos básicos para jugar al pádel

Pista



- Medidas: 20x10mts
- Línea servicio a 6,95 mts red
- Altura red:
 - 88 cms en el centro
 - 92 cms en laterales

Pelotas



- Esfera goma verde o amarilla
- Diámetro: 6,32 a 6,77 cms
- Peso: 56,0 a 59,4 gr
- Rebote entre 135 y 145 cm al dejarla caer sobre una superficie dura desde 2,54 m

Pala



- Medidas máximas:
 - Largo: 45,5 cms
 - Ancho: 26 cms
 - Perfil: 38 mms
- Perforada por agujeros de 9 a 13 mm de diámetro
- Correa: uso obligatorio



Consell Esportiu del Tarragonès



Un poco de historia

- El Padel nació en Acapulco (Méjico) en 1969, cuando un contratista llamado Enrique Corcuera adaptó un terreno de su finca de 20 x 10 mts. colocando paredes en sus fondos y laterales para que la vegetación no invadiera su pista



- Alfonso de Hohenlohe construye las primeras pistas en España en el Marbella Club y se comienza a promocionar el pádel entre la jet-set de la ciudad.
- Muchos jugadores de polo venidos de Argentina aprendieron en Marbella lo que era el pádel y cuando retornaron a Argentina comenzaron a difundirlo
- El gran éxito que obtuvo en poco tiempo este deporte hizo que se propagara por toda la Costa del Sol y de allí a las grandes ciudades como Barcelona y Madrid



Consell Esportiu del Tarragonès



Por qué tanto crecimiento ?

- El nivel técnico requerido para comenzar a jugar no es muy alto
- Se puede avanzar rápido en su dominio
- La transición desde otros deportes de raqueta como el tenis es sencilla
- Te puedes divertir mucho si en la pista hay 4 jugadores de nivel parecido, sea cuál sea el nivel
- No es un deporte caro
- La irrupción del Indoor hace que se pueda jugar todo el año en las mejores condiciones
- Cada vez hay más ofertas y más proximidad de pistas
- Diversos colectivos incorporan el pádel más y más en las actividades rutinarias de ocio
- .../...





Consell Esportiu del Tarragonès



I Seminario de Pádel. Contenidos

- Qué es el Pádel y el porqué de su éxito
- **Quién lo practica**
- Qué capacidades desarrolla
- Por qué es tan bueno para niños y jóvenes





Consell Esportiu del Tarragonès



Quién juega al pádel en España

4 millones de jugadores

- Actualmente es el segundo deporte más practicado en España después del fútbol, con **4 millones de jugadores** repartidos de la siguiente manera:
 - 2 millones de personas juegan al pádel de forma habitual (más de una vez a la semana) u ocasional (más de una vez al mes)
 - 1,8 millones lo hacen esporádicamente (más de una vez al año)

Crecimiento

- En 2006 se inició el despegue de la práctica del pádel y sigue en aumento; se calcula que **en los próximos 5 años se doblará el número de practicantes habituales**

Clase media

- El perfil del jugador es una persona entre 20 y 45 años (66%) de **clase media** o media-alta (62%)

Mujeres

- Es significativo el aumento de **mujeres** que juegan al pádel, representando más del 35% de los practicantes

Fuente: www.padelprotour.com



Consell Esportiu del Tarragonès

Pádel profesional



TARRAGONA
PADEL
INDOOR



Fuente: Padel Pro Tour



Consell Esportiu del Tarragonès

Pádel amateur



TARRAGONA
PADEL
INDOOR





Consell Esportiu del Tarragonès



I Seminario de Pádel. Contenidos

- Qué es el Pádel y el porqué de su éxito
- Quién lo practica
- **Qué capacidades desarrolla**
- Por qué es tan bueno para niños y jóvenes





Consell Esportiu del Tarragonès

El pádel requiere de una preparación completa



Preparación psicológica

- Actitud hacia el aprendizaje
- Respeto a los compañeros
- Fomento relaciones grupales
- Aceptación victorias/derrotas

Preparación táctica

- Conocimiento normas
- Desarrollo situaciones de juego
- Preparación y participación en torneos

Preparación técnica

- Empuñaduras
- Coordinación y equilibrio del cuerpo, posiciones
- Ejecución de golpes

Preparación física

- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad





Consell Esportiu del Tarragonès



Capacidades físicas específicas en el pádel

Resistencia

Resistencia General: Predominante anaeróbica, ya que se realizan movimientos de muy corta duración y de alta intensidad. Pero aparece un aporte de la resistencia aeróbica que le da soportabilidad a las cargas, o sea que permite aguantar todos los sets a la misma intensidad.

Fuerza

Resistencia Local: Se refiere a un sector de la musculatura que está más involucrado. En este deporte es el caso del brazo hábil que es sometido a continuos esfuerzos y debe ser un segmento del cuerpo particularmente resistente

Velocidad

Velocidad de Reacción: Capacidad de responder en el menor tiempo posible a un estímulo, (Ej: responder a un golpe potente del adversario o reaccionar para correr velozmente a la red en una pelota corta).

Flexibilidad

Velocidad Acíclica: Capacidad de ejecutar movimientos acíclicos en el menor tiempo posible, (Ej: golpe de revés, saque o bolea). Un movimiento acíclico es el que al culminar no da comienzo a otro, son movimientos únicos y explosivos. Lo contrario, son los movimientos cíclicos como la natación (brazada) o las carreras en pista

Fuerza Reactivo-Explosiva: Fuerza que se ejerce a partir de un ciclo de estiramiento



Consell Esportiu del Tarragonès



Individual o de equipo?



Este deporte se practica en 2 grupos, que están conformados por 2 personas, por tanto será un deporte de oposición contra el grupo adversario y de cooperación entre los componentes de un mismo grupo.

El pádel es un deporte caracterizado por la presencia de compañeros que colaboran para conseguir un resultado común, ante el antagonismo de unos adversarios que, teniendo los mismos recursos, persiguen el fin opuesto, por lo que definimos al pádel como un

DEPORTE DE

¡¡ EQUIPO !!



Consell Esportiu del Tarragonès



I Seminario de Pádel. Contenidos

- Qué es el Pádel y el porqué de su éxito
- Quién lo practica
- Qué capacidades desarrolla
- **Por qué es tan bueno para niños y jóvenes**





Consell Esportiu del Tarragonès



¿Por qué es tan bueno para niños y jóvenes?



- El nivel de atracción para los niños es cada vez mayor
 - Traspasos de niños y adultos del tenis al padel
- El tamaño de la pista y raqueta es mucho más manejable para los niños
- Los rebotes en las paredes lo hacen muy entretenido
- El trabajo físico para niños es muy divertido: saltos, giros, coordinación, etc
- Como deporte de equipo incluye también otros valores igualmente básicos como compañerismo y solidaridad
- Desarrolla capacidades como potencia, reflejos, velocidad, intensidad,...) ayudando a convertirlos en buenos deportistas
- Permite un perfecto equilibrio entre estudios y deporte
- Es un deporte FAMILIAR, de los pocos en los que pueden jugar a la vez todos los miembros de la familia



Entrenadores y docencia

Escuela de niños

- Los niños pueden empezar a practicar pádel desde los 4 o 5 años hasta los 18 años
- Los niños están divididos en grupos de enseñanzas por niveles y por edades
- Los niveles son:
 - Iniciación
 - Perfeccionamiento
 - Competición



Escuela de adultos

- Los adultos pueden entrenar solos en clases individuales o en grupos separados por niveles
- Los niveles son:
 - Iniciación
 - Perfeccionamiento
 - Competición





Consell Esportiu del Tarragonès



**Hemos hablado de los niños
Pero, ¿qué hay de vosotros?**



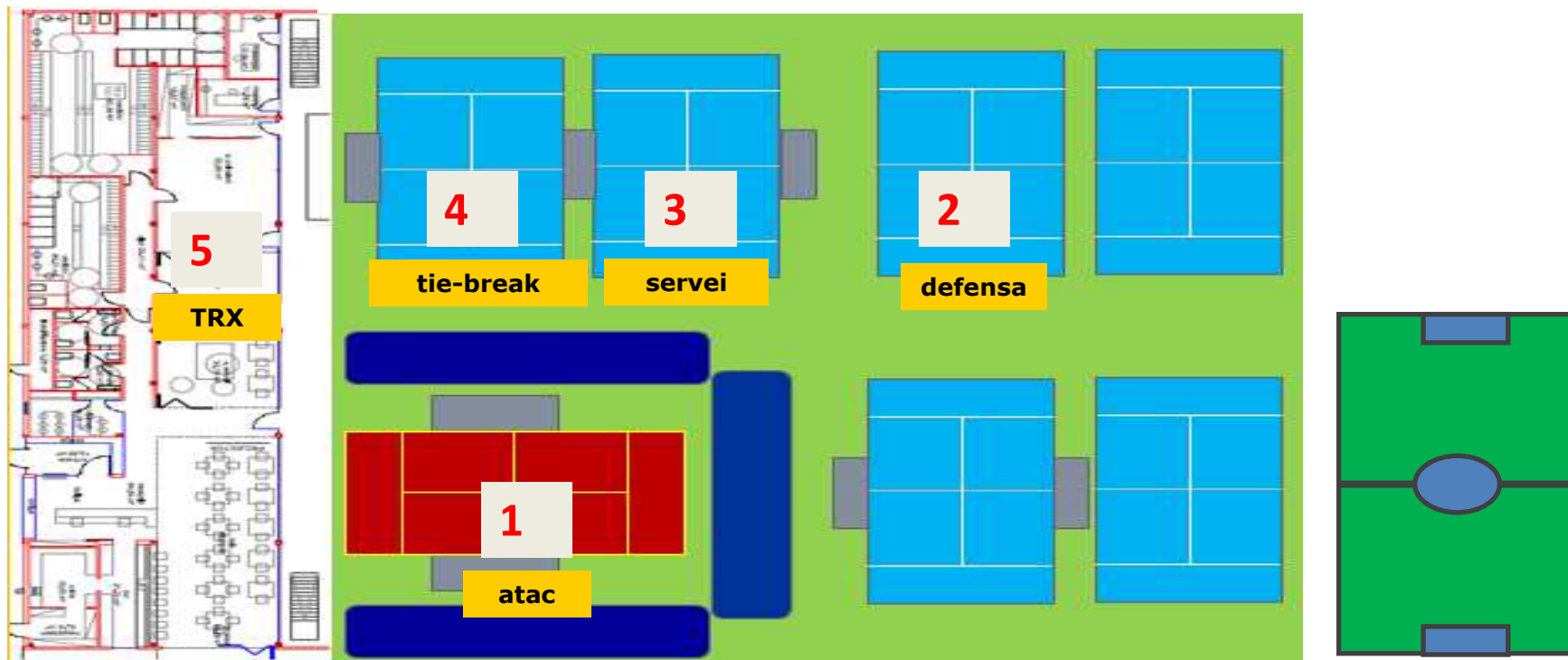
Consell Esportiu del Tarragonès

Seminari D'iniciació al pádel Pla Formació Zona



3 i 22 de desembre de 2012

Instal·lacions TPI – Estacions de treball



servei educatiu® del tarragonès

Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament

Rotació





Estaciones de trabajo de hoy

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| • 1. Ataque | Pablo Greco |
| • 2. Defensa | Luis Ferrini |
| • 3. Saque, Volea y Resto | José Ramón Iracheta |
| • 4. Tie Breaks | Alejandro Pena |
| • 5. TRX | Cristian |
| • 6. Tenis Playa | Cristóbal Ramírez |



Consell Esportiu del Tarragonès



Anexos



La pista de pádel (I)

- **Dimensiones de la pista**
- El área de juego es un rectángulo de 10 m de ancho por 20 m de largo (medidas interiores) con una tolerancia de 0,5% cerrada en su totalidad. En sus fondos está cerrada por paredes o muros en forma de U con una altura de 3 m. Las paredes laterales pueden ser rectangulares de 3 m de altura y 4 m de longitud en escalón (tipo europeo) o en diagonal (tipo americano) con un descenso hasta 2 m. El resto de los lados se cierra con malla metálica que a su vez sube por encima de las paredes hasta 4 m de altura en todo el perímetro. En las paredes laterales también se admite una altura de 4 m en los dos primeros metros a contar desde el fondo de la pista y los 16 m restantes con una altura de 3 m.
- Pista de pádel.
- Este rectángulo está dividido en su mitad por una red. A ambos lados de ella, paralelas a la misma y a una distancia de 6,95 m están las [líneas de servicio](#). El área entre la red y las líneas de servicio está dividida en su mitad por una línea [perpendicular](#) a estas, llamada línea central de saque, que divide esta área en dos zonas iguales. Todas las líneas tienen un ancho de 5 cm de ancho y serán de color claro fácilmente distinguible del pavimento.
- La altura libre entre el pavimento y el obstáculo más próximo (luminaria, techo en instalaciones cubiertas) será de 6 m como mínimo sobre toda la superficie de la pista sin que exista ningún elemento (ej: [focos](#)) que invada dicho espacio.
- El eje longitudinal del campo en instalaciones al aire libre será N-S admitiéndose una variación comprendida entre N-NE y N-NO.
- Existe pista para jugar pádel uno contra uno con medidas inferiores a la pista de dobles.
- La red tendrá una altura máxima en el centro de 88 centímetros elevándose a 92 centímetros en los extremos, con una tolerancia de 0,5 centímetros en ambos casos. La red estará suspendida por un cable metálico de diámetro máximo 0,01 m, cuyos extremos están unidos a dos postes laterales de una altura máxima de 1,05 m o de la propia estructura que lo sujetan y tensan. La red divide la [cancha](#) en mitades iguales.



La pista de pádel (II)

- **Cerramientos**
- La pista está cerrada en su totalidad, por fondos de 10 metros de longitud interior y por laterales de 20 metros de longitud interior.
- En todos los cerramientos se combinan zonas construidas con materiales que permiten un rebote regular de la pelota y zonas de malla metálica donde el rebote es irregular.
- **[editar] Fondos**
- Con 4 metros de altura total del cerramiento, compuesto por tres primeros metros de pared o [muro](#) y un último metro de [malla](#) metálica. También puede ser cristal o plástico
- **[editar] Laterales**
- Reglamentariamente se admiten dos variantes en los cerramientos laterales:
- Variante 1
- Compuesta por zonas escalonadas de pared o muro en ambos extremos, de 3 m de altura por 2 m de longitud el primer paño y de 2 m de altura por 2 m de longitud el segundo paño. Y por zonas de malla metálica que completan el cerramiento hasta 3 metros de altura en los 16 metros centrales y hasta 4 metros de altura en los dos metros extremos. Cada vez con más frecuencia se instalan pistas sustituyendo el muro por cristal. dicho material condiciona en cierta medida el juego por su característica de bote y/o rebote de la bola en dichos materiales.
- Variante 2
- Compuesta por zonas escalonadas de pared o muro en ambos extremos, de 3 metros de altura por 2 metros de longitud el primer paño y de 2 metros de altura por 2 metros de longitud el segundo paño. Y por zonas de malla metálica que completan hasta 4 metros la altura en toda la longitud del cerramiento
- Las dimensiones dadas son desde el interior de la pista.
- La malla metálica se coloca siempre alineada con la cara interior de las paredes o muros.
- Las paredes o muros pueden ser de cualquier material transparente u opaco ([cristal](#), [ladrillo](#), etc.) siempre que ofrezcan la debida consistencia y un rebote de la pelota, regular y uniforme.
- La malla metálica deberá ser en forma de cuadrados (montada en forma romboidal o cuadrada) pudiendo ser de simple torsión o electrosoldada, siempre que el tamaño de su abertura (la medida de sus diagonales) no sea inferior a 5 centímetros ni superior a 7,08 [cm](#). Se recomienda que el grosor del diámetro del hilo de acero empleado esté entre 2,1 y 3 [mm](#), autorizándose hasta un máximo de 4 mm, debiendo tener una tensión tal que permita el rebote de la pelota sobre ella.



La pista de pádel (IV)

- **Suelo**
- La superficie de la pista podrá ser de [hormigón](#) poroso y [cemento](#), [césped](#) sintético, o moqueta. El color podrá ser verde, azul o [pardo-terroso](#). El césped o moqueta lleva un poco de arena especial (como la de la playa) para este deporte para que sea más fácil el movimiento sobre la pista. Además se debe llevar un calzado adecuado para no resbalar.
- **[editar] Accesos**
- Los accesos a la pista son simétricos respecto al centro de la misma, estando situados en su/s lateral/es. Podrán existir 1 ó 2 aberturas por cada lado, con o sin puerta (ver regla 15 del juego).
- Las dimensiones de las aberturas deben ser las siguientes:
- 1. Con un solo acceso por lateral: el hueco libre ha de tener un mínimo de 1,05 x 2,00 [m](#). (Ver figura).
- 2. Con dos accesos por lateral: cada hueco libre ha de tener un mínimo de 0,72 x 2,00 m y un máximo de 0,82 x 2,00 m.
- La distancia mínima entre la pared del fondo y la cara más próxima de la abertura será de 9 m.
- En caso de existir puertas, las manillas de estas deben estar colocadas por el exterior de la pista.
- Nota: las instalaciones de uso público han de cumplir la normativa de accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas para personas con movilidad reducida.
- **[editar] Iluminación**
- Debe haber 4 [focos](#), situados fuera de la [pista](#) junto a los muros o cristales de los cerramientos laterales. La altura mínima medida desde el suelo hasta la parte inferior de los proyectores ha de ser de 6 metros.
- La iluminancia media medida a la altura del suelo debe ser como mínimo de 400 - 500 [lux](#) en condiciones normales y de 1.000 lux para retransmisiones por T.V.
- La iluminación artificial tiene que ser uniforme y de manera que no dificulte la visión de los jugadores, del equipo arbitral ni de los espectadores.



Consell Esportiu del Tarragonès



La pelota de pádel

- Las pelotas oficiales serán solamente aquellas aprobadas y homologadas por las diferentes federaciones nacionales para el deporte del pádel.
- La pelota deberá ser una esfera de [goma](#) con una superficie exterior uniforme de color verde o amarillo. Su diámetro debe medir entre 6,32 y 6,77 cm y su peso estará entre 56,0 y 59,4 [g](#). Deberá tener un rebote comprendido entre 135 y 145 cm al dejarla caer sobre una superficie dura desde 2,54 m.
- La pelota deberá tener una presión interna entre 4,6 kg y 5,2 [kg](#) por cada 2,54 cm².
- Cuando se juegue a más de 500 [msnm](#) de altitud, se pueden utilizar otro tipo de pelotas, siendo idénticas al tipo antes descrito excepto en que el rebote deberá ser de más de 121,92 cm y de menos de 135 cm.



Consell Esportiu del Tarragonès



La pala de pádel

- Se jugará con la pala reglamentaria de pádel, según homologación de la Federación Española de Pádel (F.E.P.). Las medidas máximas de la misma son 45,5 centímetros de largo, 26 centímetros de ancho y 38 milímetros de grosor de perfil.
- Depende de la pala la pelota cogerá un efecto más defensivo u ofensivo.
- La pala estará perforada por un número no limitado de agujeros de 9 a 13 mm de diámetro cada uno en toda la zona central. En una zona periférica máxima de 4 [cm](#) medidos desde el borde exterior de la pala, los agujeros podrán tener un mayor diámetro, largo o forma siempre y cuando no afecten a la esencia del juego.
- La superficie de golpeo podrá ser plana, lisa o rugosa, no excediendo de 30 cm de largo y 26 cm de ancho.
- El marco, incluido el mango, estará libre de objetos adheridos y otros dispositivos, que no sean aquellos utilizados sólo y específicamente para limitar o prevenir deterioros, vibraciones y distribuir el peso. Cualquier objeto o dispositivo deben ser razonables en medidas y colocación para tales propósitos.
- Deberá tener un cordón o correa de sujeción a la muñeca como protección contra accidentes. **Su uso será obligatorio.** Este cordón deberá tener una longitud máxima de 35 centímetros.