

TÁCTICA DEL PÁDEL EN LA ETAPA DE INICIACIÓN PADDLE TACTIC IN INITIATION STAGE

Autor:

Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J.⁽¹⁾

Institución:

⁽¹⁾ Universidad de Murcia, bjavier.sanchez@um.es

Resumen:

El pádel es un deporte joven que está adquiriendo un incremento notable de practicantes en los últimos años; aunque todavía son escasas las investigaciones concernientes al concepto de táctica. En el presente trabajo habla de la importancia de la táctica en la etapa de iniciación deportiva, así como la progresión y los conceptos más importantes que deben tener en cuenta los entrenadores de pádel en su enseñanza.

Palabras Clave:

Estrategia, Deporte, Principiantes.

Abstract:

Paddle is a young sport, and the numbers of players who practise is growing in the last years; though we find a low number of researchs about tactic concept. In this work, we will talk about the importance of the tactic in initiation stage, as well as its progression and the most important concepts, which the paddle coaches must know to teach theirs players.

Key words:

Strategy, Sport, Beginners.

INTRODUCCIÓN

El deporte del pádel se constituye como un deporte relativamente joven, teniendo una importancia creciente en los últimos años (Ruiz y Lorenzo, 2008), debido a su carácter lúdico, fácil de practicar y abierto a cualquier edad o sexo (Barbero, 2007). Sin embargo, a pesar de su notable expansión, son muy pocas las investigaciones centradas en este campo, y aunque se pueden encontrar algunos estudios centrados en la metodología (Sánchez, 2009), didáctica (Barbero, 2007), fisiología (Ruiz y Lorenzo, 2008) o psicología (De Hoyó, Sañudo y Carrasco, 2007) del pádel; los trabajos relacionados con el componente táctico son escasos.

De un modo sencillo, puede definirse el concepto de táctica como *“la utilización inteligente de la técnica”*. Sin embargo, esta definición, sin dejar de ser correcta, queda reducida únicamente a la relación de la táctica con el componente técnico, olvidando otros aspectos importantes como los factores físicos o psicológicos.

En este sentido, una definición más amplia de la táctica es aquella realizada por Weinick (1988) que afirma que es *“el comportamiento racional y regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre el adversario, así como de las condiciones exteriores en un encuentro individual o por equipos”*.

Importancia del entrenamiento táctico en la etapa de iniciación:

Según el tipo de deporte que se practique, se concederá una mayor importancia a los aspectos relacionados con las destrezas cognitivas, la toma de decisiones y el componente táctico. El deporte de pádel forma parte de los denominados deportes abiertos, con un entorno cambiante y en los que se hace necesario una toma de decisiones constante, por lo que los aspectos relacionados con la táctica y las destrezas cognitivas serán relevantes (Singer, 1980; Thomas, 2004).

Es por lo tanto que, debido a la importancia que adquieren las acciones tácticas en el pádel, se hace necesario su trabajo desde edades tempranas, es

decir, en la etapa de iniciación deportiva. El entrenamiento a estas edades se realizará adaptando los objetivos tácticos y los ejercicios empleados en diferentes progresiones, del mismo modo que se hace necesario que el alumno tenga ciertos conocimientos y experiencias técnicas anteriores para poder aprender los principios básicos de la táctica con mayores garantías.

Por lo tanto, al contrario del criterio de algunos entrenadores, debemos integrar la táctica en los entrenamientos a través de ejercicios con situaciones reales que impliquen una toma de decisión del alumno, y no únicamente en los partidos o competiciones.

La táctica en progresiones:

Cuando trabajamos la táctica en la etapa de iniciación, es necesario introducir progresivamente los conceptos, utilizando juegos y ejercicios. De esta forma, los alumnos aprenderán tácticas básicas sin darse cuenta. Por ejemplo, si realizamos un ejercicio en el que realizamos una competición con los alumnos en la que le pedimos contar quién pasa más veces la pelota por encima de la red, dentro de los límites de la pista, estamos realizando un ejercicio en el que se incluyen características tácticas tan importantes como la consistencia o el control. Otro ejemplo sería pedir a los alumnos que al golpear, intentasen que la pelota botase dentro de unas zonas marcadas en la pista, que les otorgará diferentes puntuaciones. De esta forma, trabajamos conceptos tácticos como la dirección de golpeo.

Las progresión tácticas básicas en la etapa de iniciación es la siguiente:

1. **Control:** El objetivo principal de la enseñanza será que el alumno logre golpear todas las pelotas por encima de la red, dentro de los límites de la pista.
2. **Dirección:** El objetivo principal será que el alumno sea capaz de enviar la pelota a diferentes zonas de la pista, aplicando trayectorias a diferentes alturas, ángulos, profundidad, etc.
3. **Potencia:** El objetivo será que el jugador domine las diferentes variaciones de la velocidad de pelota: más rápida o más lenta.

Para el desarrollo de esta progresión, los ejercicios que se diseñen deben realizarse en base a los objetivos de control, dirección y potencia. Del mismo modo, es importante no realizar ejercicios de potencia si el jugador no domina el concepto de control o dirección.

Por último, al mismo tiempo que se realizan los ejercicios, los jugadores deben conocer algunos **conceptos tácticos** importantes desarrollados en el pádel:

1. Posición de los jugadores en la pista:

Debemos distinguir **dos posiciones básicas**, según los jugadores se encuentren atacando o defendiendo.

En la **posición de defensa** (jugadores rojos, Imagen 1), los jugadores se colocarán en el fondo de la pista, entre la línea de servicio y la pared de fondo, cerca de la pared lateral, de forma que el centro queda libre. Esta posición permite poder golpear con más facilidad las pelotas que tengan un rebote en la doble pared, que son las más complicadas, al estar junto a la esquina de la pista. Por otro lado, si la pelota tiene un rebote en el centro de la pared de fondo, aunque quede libre, el jugador tendrá tiempo de ir a golpearla, ya que el rebote es más sencillo.

Del mismo modo, la posición defensiva, por detrás de la línea de fondo, facilitará el juego ofensivo y de ataque, ya que la mayoría de las pelotas del adversario botarán delante de los jugadores que defienden, y podrán golpearla sin esperar el rebote de la pared. Así mismo, se podrá golpear las pelotas que reboten en la pared delante del cuerpo, debido a que al estar el jugador cerca de la pared de fondo, la pelota rebotará, en la mayoría de los casos, delante de su posición.

Por otro lado, en la **posición de ataque** (jugadores azules, Imagen 1), los jugadores se colocarán en el centro de su campo, dos metros por detrás de la red. La premisa principal del pádel es permanecer en la zona de ataque el mayor tiempo posible, debido a que resulta más sencillo ganar un punto en esta zona que en la zona defensiva.

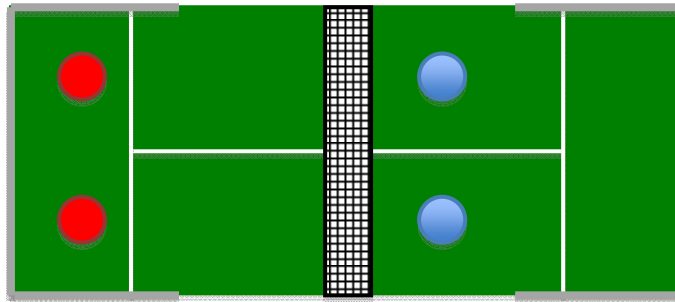


Imagen 1: Posiciones de ataque y de defensa en el pádel

2. Zonas de la pista – Teoría del semáforo:

Es importante que el jugador conozca que dependiendo de la zona en la que golpee la pelota, se podrán asumir más o menos riesgos. Para que el jugador de iniciación asimile estos conceptos, se ha dividido la pista en el pádel **6 zonas** (Imagen 2); tres zonas para cada lado de la pista. Debido al color de las zonas, similar al de un semáforo, la teoría ha adaptado este nombre. Las zonas rojas son sectores defensivos, por lo que si se golpea la pelota en esta zona deberá realizarse un golpe en el que el jugador no arriesgue en exceso, y trate de poner comodamente la pelota en el campo contrario, ya que el riesgo de realizar un fallo en esta zona es mayor. Por otro lado, las zonas verdes son zonas de ataque, en la que los jugadores deberán realizar golpes ganadores, y tratar de cerrar el punto, a través de una volea o un remate. Las zonas amarillas son zonas de precaución, en las que los jugadores no pueden permanecer mucho tiempo, debido a que se encuentran descolocados entre la posición de ataque y de defensa. Si los jugadores golpean en esta zona, deberán tratar de realizar un golpe que les permita alcanzar la red (zona verde), o recuperar la posición de fondo (zona roja).

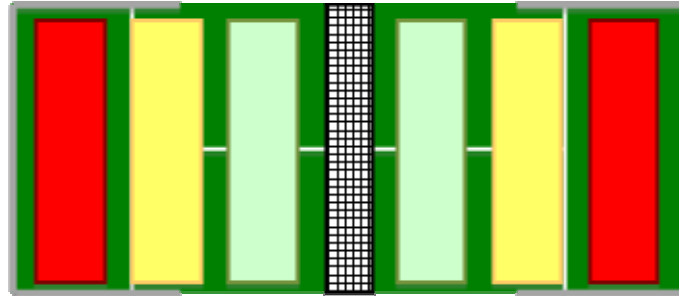


Imagen 2: Zonas de la pista. Teoría del semáforo.

3. Movimientos de los jugadores - La táctica del “limpiaparabrisas”:

El pádel es un deporte que se juega en parejas, por lo tanto, la compenetración con el compañero a la hora de ubicarnos en la pista es fundamental. Los jugadores no pueden moverse individualmente por la pista sin tener en cuenta la posición del compañero. Este hecho puede provocar que se dejen espacios libres que faciliten la consecución del punto a los contrincantes.

De este modo, la pareja debe moverse hacia la pelota como si fuese un solo jugador. Si la pareja está en la red y el contrario realiza un golpeo paralelo al jugador situado en el lado derecho, éste se desplazará a golpear hacia el lateral derecho de la pista, y su pareja debe desplazarse, al mismo tiempo, al cubrir la zona central que su compañero ha dejado descubierta (figura 3). Esta situación se cumple también cuando los jugadores están situados en el fondo de la pista. En este sentido, cuando un jugador cubre un ángulo al que llega forzado, el otro le sigue, manteniendo con él la misma distancia, moviéndose en tandem o en “limpiaparabrisas”.

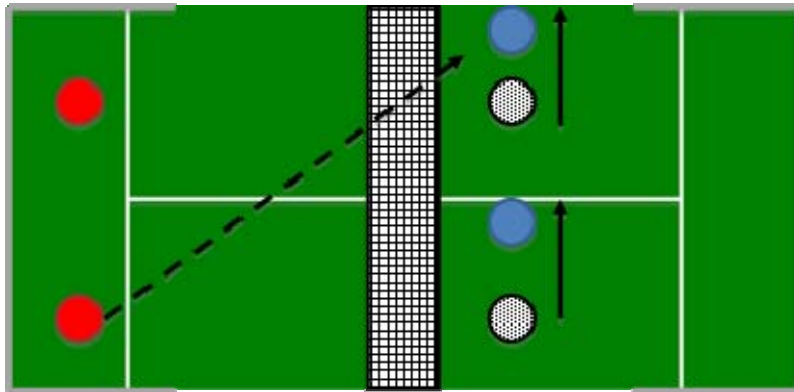


Imagen 3: Movimiento de "limpiaparabrisas" (jugadores azules).

4. Alturas:

En el conocimiento de las trayectorias básicas de la pelota, los jugadores de pádel deben tratar de variar las alturas en sus golpes. Cuando los jugadores contrarios se encuentren en la red, será necesario realizar globos altos y profundos que desplacen a los jugadores hacia el fondo de la pista y de este modo poder ganar la posición de ataque. Del mismo modo, también se podrán jugar pelotas a los pies de los jugadores que se encuentran en la red, abriendo ángulos en la pista, que les obligue a golpear en una posición incómoda y aumente la posibilidad de que realicen errores. Sin embargo, si se juega en una posición de ataque, cerca de la red, se deben realizar voleas y remates en los que la pelota golpeada pase cerca de la red, con el objetivo de que el bote en el suelo o el rebote de la pelota en el cristal sea bajo e incomodo para los jugadores contrarios. Por último, es importante no golpear la pelota a la altura del pecho-hombro de los jugadores de la red, ya que les facilitará el golpeo de sus voleas, al tratarse de una posición muy cómoda.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Barberó, G. (2007). Didáctica de una clase de pádel. *Retos, nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 12, 54-57.

2. De Hoyo, M., Sañudo, B. y Carrasco, L. (2007). Demandas fisiológicas de la competición en el pádel. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8 (3), 53-58.
3. González-Carvajal, C. (2006). *Escuela de Pádel. Del aprendizaje a la competición amateur*. Ediciones Tutor, Madrid.
4. Ruiz, R. y Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2 (3), 183-200.
5. Sánchez, M.J. (2009). Metodología del Pádel en la Educación Física Escolar. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 23.
6. Singer, R.N. (1980). *Motor learning and human performance*. New York: McMillan.
7. Thomas, K.T. (1994). The development of sport expertise. *Quest*, 46, 211-222.
8. WEINECK, J. (1988) *Entrenamiento Optimo*. Barcelona: Ed. Hispano Europea.