



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: PADEL

CRÉDITOS:

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 2006/2007

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Cuatrimestral

PRESENTACIÓN DEL CURSO:

Este curso pretende transmitir los aspectos básicos del pádel que sirvan al estudiante de Educación Física para poder enseñar en los niveles de iniciación básica del pádel. El enfoque del curso es eminentemente práctico y trata de mostrar los principales sistemas de enseñanza de pádel que se aplican en iniciación, con especial atención al sistema utilizado por la Federación Española de Pádel.

La duración total del curso es de 50 horas aproximadamente. De este tiempo, el 80% serán clases prácticas y el 20% serán clases teóricas.

Los bloques a desarrollar serán los siguientes:

1. Método de enseñanza para iniciación.
2. Consideraciones generales sobre el pádel.
3. Historia, equipamiento e instalaciones de pádel.
4. Didáctica de la enseñanza del pádel.
5. Niveles de enseñanza.
6. Reglamento y Código de Conducta. Organización de torneos de pádel.
7. Análisis de los diferentes aspectos del pádel:
 - Técnica
 - Táctica
 - Preparación Física
 - Psicología

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- Formar estudiantes de Educación Física para que puedan desarrollar su labor docente en los niveles de iniciación del Pádel.
- Mejorar, en lo posible, la ejecución técnica de los golpes básicos del Pádel.
- Conocer el reglamento del Pádel y su historia.
- Conocer el equipamiento e instalaciones del Pádel.
- Conocer los métodos de enseñanza de iniciación en el Pádel.
- Aprender la metodología necesaria para enseñar la ejecución de los distintos elementos técnicos del Pádel.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS:

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE. Método de enseñanza para iniciación:

- Método de enseñanza analítico para iniciación.
- Explicación, demostración, práctica y corrección.
- Organización de los grupos.
- Control en el lanzamiento de bolas.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):



- Tema 1: El saque.
- Tema 2: El golpe de derecha.
- Tema 3: El golpe de Revés.
- Tema 4: La Volea de Derecha.
- Tema 5: La Volea de Revés.
- Tema 6: El Remate. La Bandeja
- Tema 7: Los Rebotes. Laterales, De fondo, Dobles paredes, Contrapared

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

- Tema 1: Eficacia en la enseñanza.
- Tema 2: Problemas comunes en la enseñanza del padel.
- Tema 3: Orientación didáctica:
 - Presentación de las tareas
 - Práctica
 - Corrección
- Tema 4: Proceso de enseñanza:
 - Explicación.
 - Demostración.
 - Práctica.
 - Corrección.
- Tema 5: Evaluación.
- Tema 6: Estilos de enseñanza:
 - Transmisores.
 - Participativos.
 - Individualizadores.
 - Cognitivos.
- Tema 7: Previsión de instalaciones, espacios, material, listados, etc.
- Tema 8: Organización de grupos. Niveles.
- Tema 9: Motivación:
 - Trato personal agradable.
 - Lenguaje.
 - Gestos.
 - Feed back positivo.
 - Dificultad adecuada.
 - Progresión adecuada.
- Tema 10: Aspectos formales:
 - Aspecto físico.
 - Puntualidad.
 - Educación.
- Tema 11: Seguridad:
 - Disciplina y orden para evitar accidentes. Prevención de riesgos y Primeros auxilios

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 5º BLOQUE. Reglamento y Código de Conducta. Organización de torneos de padel. Sistemas de clasificación

- Conocer la reglamentación básica del padel.
- Aprender a organizar diferentes tipos de competiciones y pequeños eventos lúdicos para los niveles de iniciación.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

- Tema 1: Reglamento técnico español.
- Tema 2: Aplicación del código de conducta.
- Tema 3: Realización de un cuadro de competición.



- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 6º BLOQUE. Niveles de enseñanza:**

- Aprender a diferenciar los diferentes niveles de juego para poder aplicar objetivos adecuados en cada uno de ellos.
- Conocer los diferentes criterios para establecer grupos.
- Iniciación a la programación de las escuelas de tenis.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):**

Tema 1: Factores que aumentan y disminuyen la dificultad del juego.

Tema 2: Etapas:

- Predeporte
- Iniciación
- Perfeccionamiento
- Competición
- Alta competición

Tema 3: Programación de las etapas:

- Características
- Contenidos
- Objetivos
- Progresiones
- Correcciones

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 7º BLOQUE. Análisis de los diferentes aspectos del padel (técnica, táctica, preparación física y Psicología):**

- Conocer los fundamentos de la técnica del padel.
- Conocer los fundamentos de la táctica del padel.
- Conocer los fundamentos de la preparación física del padel.
- Conocer los fundamentos de la psicología del padel.

- **DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE).**

Tema 1: Técnica:

- Características de los golpes en el ataque. Golpes cortados ganadores, voleas ganadoras, remates ganadores.
- Características de los golpes en defensa. Globos, trayectorias bajas. Rebotes defensivos.
- Características de los gestos técnicos en el intercambio de golpes. Variantes tácticas, trayectorias bajas y globos.
- Golpes especiales. Distintos tipos de rebote, laterales, de fondo, dobles rebotes abiertos y cerrados. Contrapared de fondo y contrapared lateral.

Tema 2: Táctica:

- Patrones de juego del ataque.
- Patrones de juego de la defensa.
- Patrones de juego del intercambio de golpes.
- Relación de la táctica con los otros aspectos del juego.

Tema 3: Preparación física:

- Análisis del esfuerzo que se realiza en un partido de padel.
- Cualidades físicas en el padel. Resistencia, fuerza, velocidad, cualidades coordinativas y movilidad articular.

Tema 4: Psicología:

- Psicología de la Iniciación, del entrenamiento y de la competición.
- Tipos de jugadores desde el punto de vista psicológico.
- En qué situaciones se ganan y se pierden los puntos.
- ¿Qué ocurre entre punto y punto?
- Patrones de actuación de los buenos jugadores.



EVALUACIÓN.

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Un examen teórico de todos los contenidos de la asignatura y un examen práctico en el que se pedirá una correcta explicación y demostración de los gestos técnicos, así como una correcta organización de la clase y la corrección de los gestos de los alumnos. Además, se pedirán al menos dos trabajos individuales durante cada cuatrimestre sobre los temas del programa.

- EXÁMENES FINALES

Contenidos: Los contenidos de los bloques didácticos

Condiciones de realización: La asistencia a las clases prácticas es obligatoria, no pudiendo faltar más de 4 clases durante el cuatrimestre.

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN

Aprobar el examen práctico es requisito imprescindible para que se puedan sumar el resto de los diferentes criterios mencionados.

La puntuación final se establece de la siguiente manera:

- Examen práctico 40%
- Examen teórico 30%
- Trabajos 20%
- Valoración del profesor 10%

- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

- Federación Internacional de Tenis. “Mini tenis desarrollo de base”. Editorial Gymnos, Madrid. 1991.
- Aparicio, J.A. “Preparación Física en el tenis, la clave del éxito”. Editorial Gymnos, Madrid. 1998.
- García Manso JM, Navarro Valdivieso M, Ruiz Caballero J.A. “Planificación del entrenamiento deportivo”. Editorial Gymnos, Madrid. 1997.
- Castejón Oliva, F.J. "Fundamentos de Iniciación Deportiva y Actividades Físicas organizadas". Editorial Dickinson. Madrid 1995.
- Castejón Oliva, F.J. "Iniciación Deportiva. Aprendizaje y Enseñanza". Editorial Pila Teleña. Madrid 2000.
- Textos del curso de Monitor Nacional de Padel de la Federación Española de Padel.
- Reglamento del Padel . Página web de la Federación Española de Padel.

<http://www.puntodeset.com/>