

Manual de instructor-monitor de Pickleball

Adrián Paterna Roda (Coord.)

Manuel Alcaraz Ibáñez

Almudena Fernández Díaz-Carrasco

José Manuel Aguilar Parra

MANUAL

INSTRUCTOR-MONITOR

DE PICKLEBALL



Manual de instructor-monitor de Pickleball

texto:

Adrián Paterna Roda (Coord.)

Manuel Alcaraz Ibáñez

Almudena Fernández Díaz-Carrasco

José Manuel Aguilar Parra

Textos Docentes n.º 143

edición:

Editorial Universidad de Almería, 2023

editorial@ual.es

www.ual.es/editorial

Telf/Fax: 950 015459

α

ISBN: 978-84-1351-267-9



Esta obra se edita bajo una licencia Creative Commons
CC BY-NC-SA (Atribución-NoComercial-Compartirigual) 4.0 Internacional



En este libro puede volver al índice
pulsando el pie de la página

ÍNDICE

01. Introducción	5
1.1 ¿Qué es el pickleball?	
1.2 Origen y planteamiento normativo del pickleball	
1.3 Evolución del pickleball	
02. Puntuación en pickleball	9
2.1 Puntuación en dobles	
2.2 Puntuación en individuales	
03. Qué necesito para jugar al pickleball	12
3.1 Pista de juego	
3.2 Vestimenta	
3.3 Red	
3.4 Pala	
3.5 Pelotas	
04. Pickleball, comencemos a jugar	17
4.1 Reglas básicas	
4.2 Aspectos técnico-tácticos	
4.3 Recomendaciones generales	
05. Metodología de enseñanza, programación y diseño de sesiones	42
5.1 Metodología y programación	
5.2 Diseño de sesiones	
5.3 Ejercicios para las sesiones. Ejemplos	
06. Pickleball inclusivo y deporte adaptado	53
6.1 Recomendaciones para la práctica del pickleball en personas con discapacidad	
6.2 Discapacidad sensorial	
6.3 Discapacidad derivada de trastornos del neurodesarrollo	
6.4 Discapacidad física	
07. Referencias	60



01

Introducción

1. Introducción

1.1 ¿Qué es el pickleball?

El pickleball es un deporte de raqueta que combina elementos de distintos deportes como bádminton, tenis y tenis de mesa. Se juega en una pista con dimensiones de 6,10 x 13,41 m. golpeando una pelota de material plástico especial con agujeros por encima de una red similar en altura a la de tenis con el propósito de hacerla pasar al campo contrario (USA Pickleball, 2023b).

El pickleball es un deporte de rápido crecimiento en cuanto a su nivel de práctica y popularidad. Uno de los factores que podrían explicar este rápido crecimiento es que su curva de aprendizaje resulta bastante más favorable que la de otros deportes de raqueta (Leach & Colgate, 1982). Este fácil aprendizaje se debe a factores como el escaso peso de los materiales y la reducida velocidad de la pelota, cuestiones que se traducen en disponer de más tiempo para la reacción y la toma de decisión, la ejecución y, por extensión, en que la pelota se mantenga en juego durante más tiempo (Zagrodnik, 2019). Un segundo factor potencialmente implicado en la creciente popularidad del pickleball es la favorable transferencia en cuanto a la técnica y la lógica interna del juego existente desde otros deportes de raqueta (e.g., tenis, tenis de mesa o bádminton) (Chen et al., 2022; Zagrodnik, 2019). Las características anteriormente expuestas configuran al pickleball como una modalidad deportiva susceptible de ser practicada por personas casi de cualquier edad con independencia de su nivel de habilidad o condición física y dotada, por tanto, de un fuerte componente social y lúdico (Zagrodnik, 2019).



1.2 Origen y planteamiento normativo del pickleball

El pickleball surgió en la isla de Bainbridge (Washington) en 1965. Aprovechando la pista de bádminton que la familia Pritchard tenía en su casa, Joel Pritchard y sus amigos Bill Bell y Barney McCallum, inventan casi sin pretenderlo este juego ante la necesidad de disponer de una alternativa de ocio en un día lluvioso. En concreto, el hecho de no disponer de un volante de bádminton, les llevó a improvisar golpeando una pelota de wiffle con unas palas de ping pong. Para sorpresa de todos, la actividad resultaba extremadamente divertida (Davis, 1976; Federación Profesional de Pickleball, 2023; USA Pickleball, 2023b). Posteriormente, la red de bádminton descendió hasta colocarse a una altura similar a la de la red de tenis, comenzándose seguidamente a utilizar palas de madera contrachapada de mayores dimensiones. El juego se hizo rápidamente popular entre amigos y vecinos, estableciéndose seguidamente las normas que lo regularían con el objetivo de convertirlo en un deporte divertido, accesible y fácil de jugar para cualquier persona. No sorprende, por tanto, que algunas de las principales normas del pickleball fueran orientadas a la consecución de este objetivo. Un ejemplo de lo anterior sería dificultar el hecho de anotar rápidamente a partir de un juego directo y basado eminentemente en la explosividad (como ocurriría, por ejemplo, en el caso del tenis basado en el servicio o en el servicio y volea). Para lograr esto, establecieron que el servicio se realizara con un movimiento ascendente de la mano y añadieron reglas como la del doble bote, la cual impide que se pueda avanzar rápidamente hacia la red. Estas dos reglas benefician al equipo receptor en lugar del equipo sacador, ya que este último debe esperar a que se devuelva su servicio para poder realizar voleas. En esta misma línea, el establecimiento de la zona de no volea tuvo como objetivo evitar que un equipo tome fácilmente la red, proporcionando un lugar seguro para el equipo que intenta acercarse al permitirle colocar su tiro en esa zona. Estas reglas facilitan que el éxito deportivo en esta modalidad dependa en mayor medida de aspectos técnico-tácticos que de componentes de la condición física como fuerza y velocidad. Esto supone que jugadores de diferentes edades, géneros y habilidades estén en una posición más equitativa respecto a la que estarían en otros deportes con un mayor componente de condición física. Sin embargo, es importante destacar que es casi imposible competir a un alto nivel sin tener velocidad, movilidad, potencia y, además, la técnica y estrategia necesarias.

1.3 Evolución del pickleball

Tras su primer precedente en 1965, el pickleball se extiende por diferentes zonas de Estados Unidos, comenzando a principios de los años 70 a estar presente en los programas recreativos y de actividad física de diferentes escuelas. Fruto de esta rápida expansión, se crea en 1984 la United States of America Pickleball Association (USAPA), entidad cuyo principal propósito es el de potenciar la práctica del pickleball dentro del respeto, naturaleza y carácter (USA Pickleball, 2023b). Así, al objeto de cumplir con el anterior propósito, la USAPA desarrolla el primer reglamento oficial de pickleball en 1984.

El crecimiento del pickleball ha llevado aparejada la creación de diversas entidades. Así, en 2016, se constituye la International Pickleball Federation (IPF) con el objetivo de favorecer el crecimiento y avance de dicho deporte a nivel internacional (IPF, 2023). Dicha entidad fue la encargada (con permiso de la USAPA), de adaptar el reglamento original de 1984 (IPF, 2022). A su vez, la International Pickleball Teaching Professional Association (IPTPA) surge en 2015 con el objetivo de certificar a instructores específicos de esta modalidad, y que se diferenciase por tanto de los que ya operaban en otros deportes de raqueta como tenis, squash, bádminton o tenis de mesa (IPTPA, 2023). Cabe también destacar la formalización en 2018 de la World Pickleball Federation (WPF), entidad cuya principal misión es la de favorecer la expansión y desarrollo del pickleball a nivel internacional. Para ello, esta entidad ha realizado diversas acciones, siendo algunos ejemplos la instauración del día mundial del pickleball (originalmente celebrado el 10 de octubre de 2020) o la creación de los juegos mundiales de pickleball (WPF, 2023).

Fundamentado en su carácter lúdico y facilidad de juego, el pickleball se configura como uno de los deportes con mayor crecimiento en Estados Unidos (Association of Pickleball Players, 2023; USA Pickleball, 2023a). No obstante, la expansión de este deporte no se ha limitado tan solo a Estados Unidos. De hecho, el pickleball está actualmente presente en más de 70 países, incluido España, Francia, Alemania, Reino Unido, Singapur, India, o Portugal. En España, el pickleball comenzó a ser practicado desde la ciudad de Albacete, alrededor de 2006 gracias a la iniciativa de un profesor de Educación Física, Paco Flores, que empieza a incluir el pickleball como contenido de sus clases educativas. Posteriormente, Michael Hess, un estadounidense asentado en España comienza a promover esta modalidad deportiva y funda la Asociación Española de Pickleball. En la actualidad este deporte cuenta con clubes y asociaciones prácticamente en todas las comunidades del territorio nacional. Este aumento de práctica ha motivado que en 2023 el pickleball haya pasado a integrarse como una modalidad deportiva específica dentro de la Real Federación Española de Tenis (RFET, 2023).

A man with a beard and short hair, wearing a black t-shirt with the text '0-0-2' on it, is holding a green pickleball. He is looking upwards and to the right. The background is a chain-link fence and a clear sky at dusk. The entire image has a blue color overlay.

0-0-2

02 Puntuación en pickleball

2. Puntuación en pickleball

2.1 Puntuación en dobles

La puntuación en pickleball se caracteriza porque su secuencia está definida por tres números. El primero hace referencia a la puntuación del equipo sacador, el segundo a la puntuación del equipo receptor y el tercero indica el orden del sacador (sacador 1 o sacador 2). Para puntuar en la modalidad de dobles es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Solo se puede puntuar con el saque en posesión.
- El partido se inicia en el lado derecho, sirviendo al campo diagonalmente opuesto.
- El equipo que anota un punto cambia su área de servicio, de forma que el siguiente saque se ejecuta desde la zona de servicio contigua a la empleada en el saque anterior.
- El equipo receptor nunca intercambia su área de servicio desde la que se ejecuta el resto.
- Cuando el segundo sacador del equipo comete una falta, el servicio pasa al equipo contrario, comenzando a sacar el jugador que se encuentra en el área de servicio derecha.
- En las competiciones, la puntuación es cantada por el árbitro. En competiciones no oficiales o juego informal, el canto lo realiza el jugador que ejecuta el saque. No obstante, si dicho jugador no pudiese realizar el canto, este podría ser realizado por el compañero de equipo.
- Una vez cantada la puntuación, el sacador dispone de 10 segundos para realizar el saque. En caso de no realizar el saque dentro de ese periodo de tiempo el equipo en posesión del saque incurrirá en falta.
- El jugador que realiza el servicio (sacador 1) lo continúa haciendo hasta que comete una falta. Cuando esto ocurre, el siguiente servicio lo realiza el compañero de pareja (sacador 2). Lo anterior no resulta de aplicación al primer punto de cada set del partido, el cual discurre en este sentido de la forma detallada en el siguiente punto.
- Para disminuir la ventaja que podría tener el equipo que sirve al inicio del juego, los equipos solo disponen de un saque durante el primer punto de cada set del partido. De este modo, la puntuación durante este punto se cantará como “0 – 0 – 2”. El “2” representa al segundo sacador e indica que, en caso de incurrir en falta, la posesión del servicio pasará al equipo contrario.
- El número de sacador (1 o 2) solo se aplica a ese turno de servicio. De esta forma, el jugador que se encuentre en el lado derecho durante la recuperación de un servicio actuará como primer sacador y el que se encuentre en el lado izquierdo como segundo sacador. No obstante, durante la recuperación de otro servicio, los

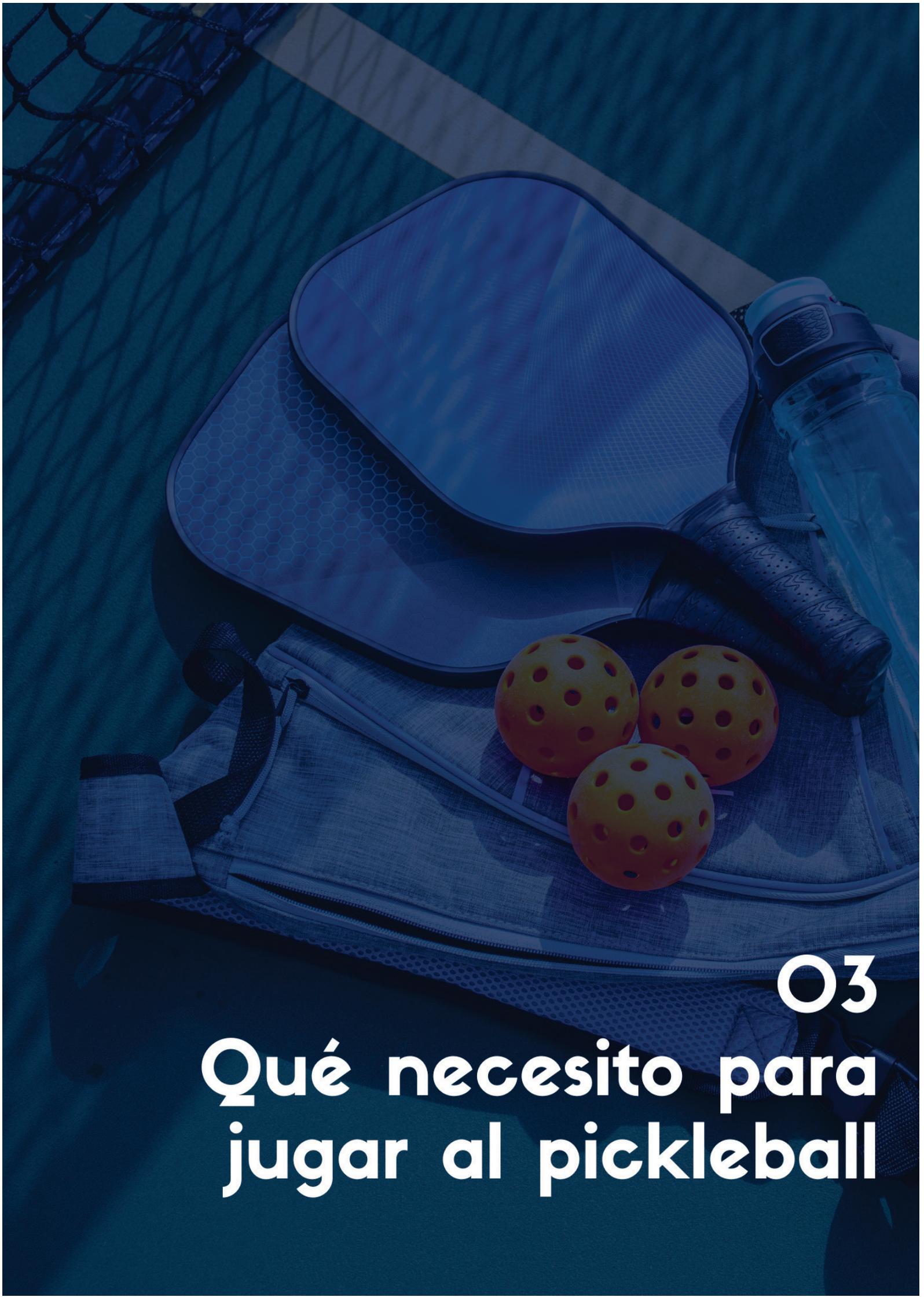
jugadores podrían estar en la otra área de servicio, siendo en este caso el sacador 1 el jugador que se encuentra en el área de servicio derecha.

- En vista de la anterior consideración, cuando la puntuación de un equipo es par, el jugador que sirvió primero en ese juego debe estar colocado en el área de servicio derecha. De este modo, en los puntos impares, el jugador que comenzó realizando el primer servicio estará colocado en el área de servicio izquierda. Si los jugadores están ubicados en el lado erróneo, la puntuación cantada no es correcta.
- Cuando la puntuación cantada es incorrecta, el juego puede ser detenido por el árbitro o cualquier jugador siempre que dicha detención se produzca con anterioridad a la devolución del servicio. Si el juego continúa, la corrección de la puntuación se ejecutará durante la pausa previa al siguiente saque. La detención del juego para identificar o solicitar una corrección producida después de una devolución de servicio implicará incurrir en falta.

2.2 Puntuación en individuales

En individuales, como solo existe un único sacador, el último número no es necesario. Por tanto, su secuencia solo estará compuesta por la puntuación del jugador sacador y la puntuación del jugador receptor. Para puntuar en la modalidad de individuales es necesario tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- La puntuación es similar a la de los partidos de dobles, a diferencia de que, en los partidos de individuales, no hay un segundo sacador.
- Cuando la puntuación del sacador es par, el saque se ejecuta desde el área de servicio derecha, mientras que cuando la puntuación es impar, el saque es ejecutado desde el área de servicio izquierda.
- La puntuación del jugador que está sirviendo (no la del receptor) es la que determina el área de servicio desde la que se saca. El jugador que resta debe estar colocado en el cuadro diagonalmente opuesto al del jugador que ejecuta el servicio.



03

Qué necesito para jugar al pickleball

3. Qué necesito para jugar al pickleball

3.1 Pista de juego

La pista de pickleball tiene unas medidas similares a las de la pista de bádminton en su modalidad de dobles (i.e., 6,10 m de ancho x 13,41 m de largo). De manera similar a la pista de bádminton, la pista de pickleball está dividida en 5 zonas (4 áreas de servicio y zona de no volea). No obstante, las divisiones internas de la pista difieren entre ambas modalidades. Así, la zona de no volea de pickleball viene delimitada por dos líneas paralelas a la red situadas a 2,13 m. de distancia una a cada lado de esta. Por su parte, las áreas de servicio están delimitadas por la línea base que indica el extremo más distal del área de juego. A su vez, cada área de servicio está segmentada por la línea central (ver figura 1). Las líneas de delimitación miden 5,08 cm. de ancho y deben ser de un mismo color al objeto de facilitar el contraste con el resto de áreas de juego. En cuanto a la superficie mínima del terreno de juego (i.e., la que incluye tanto la pista en sí como el terreno circundante libre de obstáculos), esta debe de ser de 9,14 m. de ancho y de 18,29 m. de largo. No obstante, se aconseja que el margen alrededor del área de juego sea de 3,05 m. En relación a la superficie de juego, la tabla 1 muestra otras recomendaciones proporcionadas por USA Pickleball (2023b):

Propósito	Ancho	Largo
Nueva construcción	10,36 m.	19,5 m.
Torneo	10,36 m.	19,5 m.
Silla de ruedas	13,41 m.	22,56 m.
Pistas de estadio	15,24 m.	24,38 m.

Tabla 1. Recomendaciones para el área de juego.

3.1.1 Líneas y áreas. Las líneas y áreas indicadas en la figura 1 se describen a continuación:

Líneas bases: Líneas paralelas a la red y situadas en el extremo más distal de la pista.

Líneas de banda: Líneas perpendiculares a la red situadas a cada lado de la pista, que son paralelas entre ellas.

Línea central; Línea paralela a las líneas de banda y que divide el campo en dos mitades iguales. Esta línea se extiende desde la zona de no volea hasta la línea base.

Zona de no volea: Área delimitada por las dos líneas de banda y la línea de zona de no volea situada a 2,13 m. de la red. Cabe destacar que existen dos áreas (una para cada equipo) y que todas las líneas de estas áreas forman parte de las zonas de no volea de cada equipo, respectivamente.

Áreas de servicio: Delimitadas por la línea de la zona de no volea, la línea central y la línea base. La división entre cada una de las dos áreas de servicio (i.e. derecho e izquierdo) de cada campo viene marcada por la línea central.

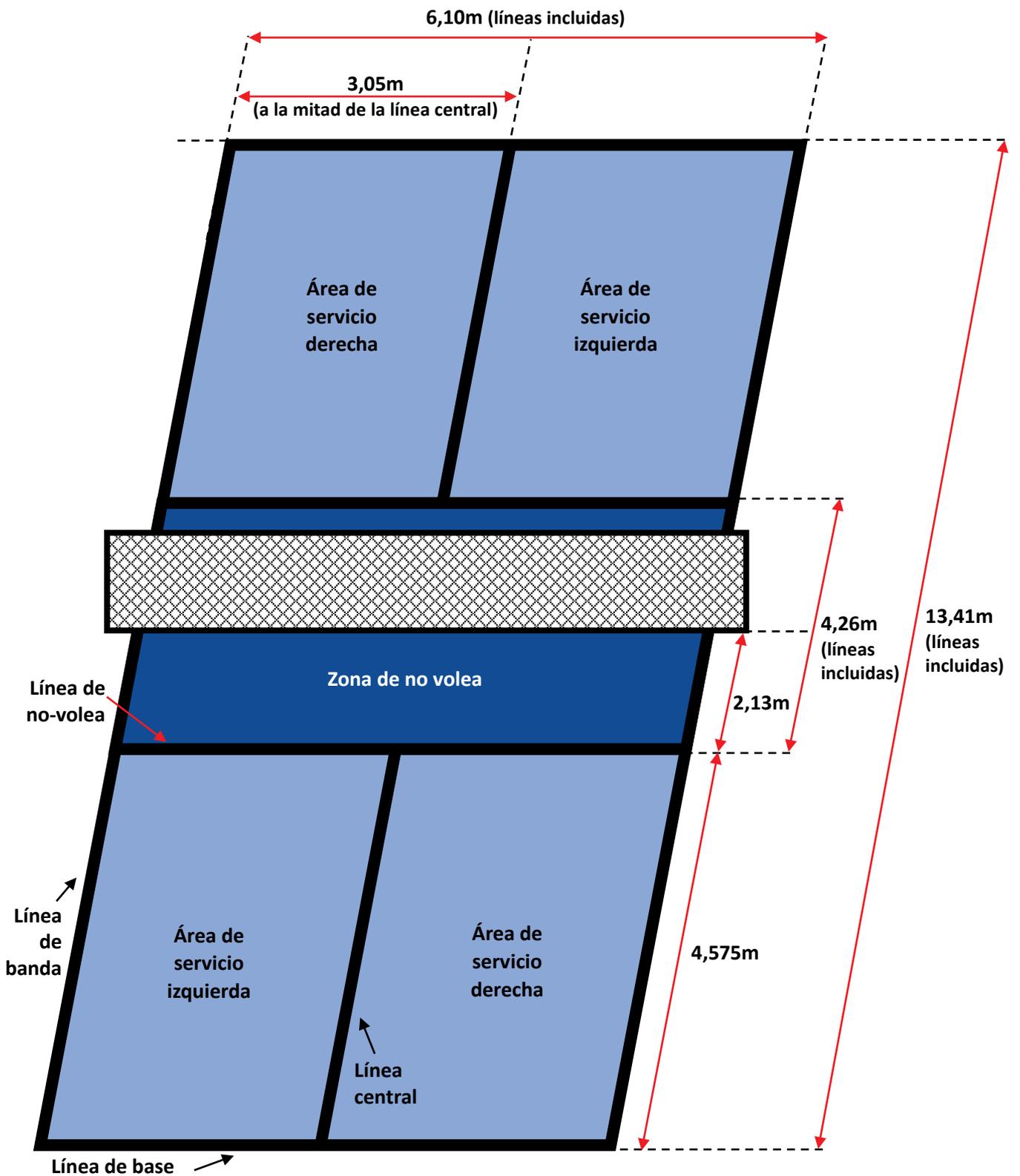


Figura 1. Pista de juego de pickleball

3.2 Vestimenta

La vestimenta de pickleball no es muy diferente a la de otros deportes de raqueta. Se aconseja utilizar ropa deportiva cómoda y que no se considere inapropiada para el juego con otros jugadores. La única excepción incluida al respecto en el reglamento de USA Pickleball (2023b) es que la ropa utilizada no sea similar a la del color de la pelota empleada. En el caso de los torneos reglados, el director del torneo puede solicitar un cambio de ropa, el cual debería ser llevado a cabo en un tiempo muerto. La negativa de un jugador o equipo a cumplir con la normativa de vestimenta podría acarrear la pérdida del partido.

3.3 Red

La red de pickleball puede estar fabricada de cualquier material siempre que impida el paso de la pelota a través de ella. La distancia entre sus postes debe ser de 6,71 m., siendo el diámetro recomendado para los postes de un máximo de 7,62 cm. El ancho de la red debe de ser de 6,63 m. y este se prolongará de un poste a otro, mientras que la altura debe de ser de 86,36 cm. en su centro y 91,44 cm. sobre las líneas de banda. Si nos encontramos ante una red portátil en lugar de una red fija, en su montaje debemos de asegurarnos de que la red se encuentre en el centro de la pista, de forma que separe la misma en dos campos de iguales dimensiones.

3.4 Pala

Las palas de pickleball pueden construirse empleando cualquier tipo de material rígido y no comprimible, siempre y cuando este se considere seguro y su uso no esté prohibido reglamentariamente. En cuanto a su tamaño, su longitud y anchuras combinadas no deben exceder los 60,96 cm., no pudiendo exceder su longitud los 43,18 cm. No existen por contra restricciones en cuanto a su peso y grosor. Está prohibida la realización de alteraciones o modificaciones en palas que hayan sido previamente aprobadas a excepción del empleo de cintas de protección en los bordes, cintas de plomo, cambios de tamaño en la empuñadura o el uso de adhesivos identificativos situados en la cara de la pala.

La elección de la pala de pickleball puede depender de varios factores como el nivel o el estilo de juego que tenga el jugador en la pista. En líneas generales, las palas de pickleball se clasifican como de control, de potencia o para toda la pista.

3.5 Pelotas

Las pelotas de pickleball deben estar hechas de un material duradero, liso y libre de texturizaciones. Estas pelotas deberán ser de un color uniforme (excepto en lo que atañe a las marcas de identificación) y tener un mínimo de 26 a un máximo de 40 agujeros circulares. Además, deberán de llevar impreso el logotipo del fabricante o proveedor. Por regla general, se emplean pelotas de 26 agujeros en espacios interiores y de 40 agujeros en espacios exteriores (ver figura 2).



Figura 2. Pelotas de pickleball



04

Pickleball

Comenzamos a jugar

4. Pickleball, comencemos a jugar

4.1 Reglas básicas

A continuación, se detallan los principios normativos básicos por los que se rige el pickleball.

- **Procurar que la pelota pase la red y aterrice dentro de los límites del campo contrario.** Esta norma básica opera de forma similar a la existente en otros deportes de raqueta (e.g., bádminton o tenis).
- **El saque se dirige al cuadro de servicio diagonalmente opuesto.** Si durante el saque la pelota toca la línea de no volea, o se envía la pelota contra la red o fuera de los límites del área de servicio, se cometerá una falta.
- **No se permite el saque alto.** Los jugadores solo podrán sacar por debajo de la cintura y desde detrás de la línea base.
- **No pisar la zona de no volea.** En esta zona, como indica su nombre, no se puede volear, es decir, no se puede pisar a excepción de que la pelota haya botado previamente en campo propio.
- **Regla del doble bote.** Después del saque, los jugadores no pueden ejecutar una volea hasta que la pelota haya botado una vez en cada lado de la pista.
- **Los sets se juegan a 11, 15 o 21 puntos.** Un partido de pickleball finaliza cuando un equipo alcance el número de sets establecido (generalmente 2). Cada uno de estos sets puede conseguirse al anotar el número de puntos que previamente se hayan establecido (i.e., 11, 15 o 21) con una diferencia de 2 puntos. En los partidos, cuando se alcance la mitad de los puntos de un set se cambiará de campo. Por ejemplo, en un set disputado a 11 los equipos cambiarán al campo contrario al alcanzar seis puntos.

4.1.1 Los jugadores

El pickleball es una modalidad deportiva en la que se requiere cooperación y en la que debe primar la cortesía. Desde esta perspectiva, se aplican los siguientes principios:

- Sentido del juego limpio
- Otorgar al oponente el beneficio de la duda
- Mantener el carácter lúdico y el espíritu competitivo
- Todos los puntos son tratados de igual modo (i.e., el primer punto es igual de importante como el último)
- En dobles, cualquier jugador puede cantar un fuera de línea o realizar llamadas acerca de la intrusión de obstáculos (e.g., una pelota proveniente de otra pista).
- Al realizar las llamadas, se elimina la opción de dos oportunidades, es decir, si un jugador avisa de que un obstáculo ha entrado en el campo, el juego debe detenerse.

Sin embargo, si los jugadores no avisan y prefieren golpear, pierden la opción de realizar la llamada de pista por intrusión de un obstáculo.

- Ante una situación no reflejada en el reglamento, los jugadores deberán esforzarse en solventarla de forma cooperativa.
- Siempre que sea posible, las reglas se deben adaptar a los jugadores con necesidades especiales.
- Los jugadores no deben cuestionar ni efectuar comentarios acerca de la llamada realizada por su oponente. No obstante, cualquier jugador puede apelar dicha llamada ante un árbitro siempre y cuando esto se haga de forma previa a la realización del siguiente servicio.

4.2 Aspectos técnico-tácticos

En el ámbito deportivo, la técnica puede ser definida como el conjunto de unos patrones biomecánicos que propician la eficacia y la eficiencia a nivel motriz (Barrios Recios & Ranzola Rivas, 1998; Morante & Izquierdo, 2008). Desde esta perspectiva, la técnica en los deportes de raqueta puede incluir aspectos tales como la velocidad y la duración de la ejecución o el grado y forma de implicación de los distintos segmentos corporales.

Por su parte, la táctica en el deporte hace referencia al conjunto de decisiones estratégicas que un jugador toma durante un partido con el propósito de controlar el desarrollo del juego y vencer a su oponente (Riera Riera, 1995). De este modo, en pickleball, la táctica puede implicar la selección de los golpes realizados en un momento concreto, así como la dirección, altura y profundidad con la que se envía la pelota con el objetivo de adaptarse a las fortalezas y debilidades del oponente.

4.2.1 Posición de espera o preparación

La posición de espera o preparación es crucial para la eficacia del golpe posterior en pickleball. Los jugadores adoptan esta posición en anticipación a la llegada de la pelota desde el otro lado de la red. Sin embargo, esta posición puede variar cuando los jugadores se encuentran en la línea base o cerca de la línea de la zona de no volea.

Para poder ejecutar la posición de espera de manera efectiva, los jugadores de pickleball deben tener en cuenta una serie de factores relacionados tanto con la posición corporal como con la posición de la pala (ver figura 3). Dichos factores son descritos a continuación:

Base sólida y estable: Los pies se sitúan separados a la anchura de los hombros.

Rodillas ligeramente flexionadas: Las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas para aumentar la estabilidad y la capacidad de reacción efectiva tras el golpe del oponente.

Peso en la punta de los pies: El peso del cuerpo tiende a apoyarse en dirección hacia la punta de los pies al objeto de aumentar la estabilidad y la capacidad de reacción efectiva tras el golpe del oponente.

Mantener la vista en la pelota: Mantener en todo momento el contacto visual con la pelota ayudará a los jugadores a anticipar y reaccionar adecuadamente a los golpes del oponente.

Postura equilibrada y cómoda: Cuando los jugadores se encuentren en el fondo de la pista deberán mantener una postura equilibrada y cómoda pero que les permita estar preparados para la ejecución del siguiente golpe.

Posición de la pala cerca de la línea base: En el fondo de la pista los jugadores colocarán la pala formando un ángulo recto contra el suelo. Esto les permitirá estar preparados para una devolución, bien sea de derecha o de revés. En esta posición, la pala se orienta hacia las 12 en punto de un reloj imaginario.

Posición cerca de la línea de no volea: Cuando los jugadores se encuentran cerca de la red, estos deben realizar un agarre firme de la pala, sosteniéndola a la altura del pecho con el objetivo de poder devolver las pelotas que pasan a gran velocidad por encima de la red. En el caso de los jugadores principiantes, un error común es orientar la parte superior de la pala hacia el suelo cuando llegan a la zona de no volea. Esta posición se traducirá en una ejecución tardía de la volea, provocando errores de ejecución (e.g., pelotas que impactan contra la red). En esta posición, la pala se orienta hacia las 11 o las 10 en punto de un reloj perpendicular imaginario.



Figura 3. Posición de espera o preparación

4.2.2 La empuñadura

El término “empuñadura” hace referencia a la forma en la que los jugadores sujetan la raqueta para golpear la pelota (Crespo & Reid, 2009). De este modo, el objetivo principal de la empuñadura es el de proporcionar una orientación adecuada a la raqueta en el

momento del impacto, la cual facilite la adecuada movilidad de la mano, la aplicación de la fuerza necesaria para realizar el golpe y la resistencia al movimiento no deseado en el momento del impacto (Knudson, 1991).

El tipo de empuñadura está definido en función de la zona de contacto entre las diferentes partes de la mano y la pala. Para ello, se tendrá en cuenta en la realización del agarre, la posición en la que se encuentre la base palmar del índice y la zona hipotenar de la mano (ver figura 4)

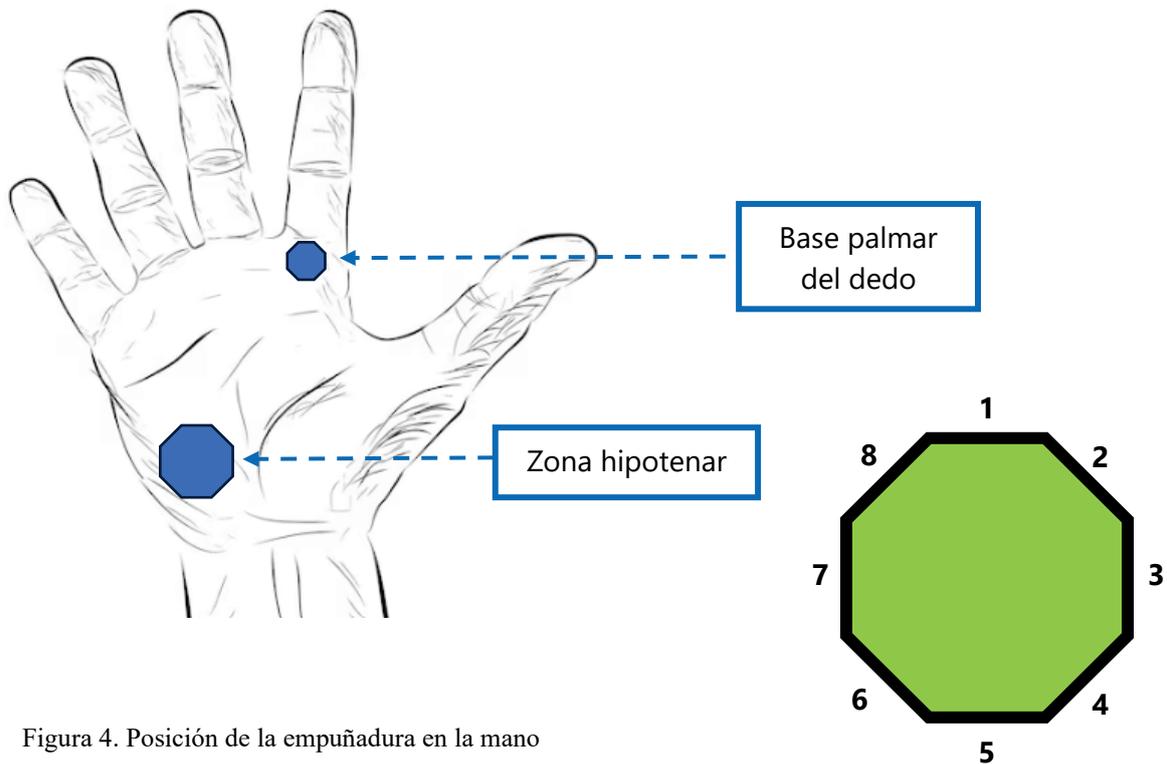


Figura 4. Posición de la empuñadura en la mano

En pickleball, las principales empuñaduras que se suelen utilizar son el agarre continental y el este de derecha, aunque también se puede jugar con un agarre occidental.



Figura 5. Agarre continental

Para realizar un agarre continental, la base del índice y la zona hipotenar de la palma de la mano deben estar en la posición 2 de la base de la empuñadura (ver figura 5).

El agarre continental es muy común entre los jugadores de pickleball y suele ser utilizado con una mayor frecuencia entre los jugadores noveles. Esto se debe principalmente a la versatilidad de este agarre, ya que permite realizar una gran variedad de golpes sin tener que cambiar el agarre entre golpes. Además, este agarre también ayuda a realizar devoluciones y golpes precisos razonablemente. No obstante, cabe destacar que, en el golpe de derecha, este agarre resulta menos potente que otros.



Para realizar un agarre de este de derecha, la base del índice y la zona hipotenar de la palma de la mano deben estar en la posición 3 de la base de la empuñadura (ver figura 6).



Figura 6. Agarre este de derecha

La empuñadura de este de derecha también es muy popular en pickleball, especialmente en aquellos jugadores que proceden de otros deportes de raqueta como el tenis. Este tipo de empuñadura proporciona una posición natural de la mano flexible y cómoda. Este agarre es bastante neutro permitiendo al jugador utilizar la misma empuñadura para golpear tanto de derecha como de revés. La empuñadura este de derecha facilita mejorar el control del golpe de derecha, aunque puede limitar la habilidad para producir golpes con efectos como el top spin (i.e., aquel en el que la bola gira en el mismo sentido de avance).

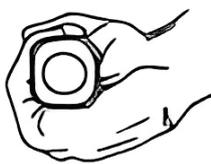


Figura 7. Agarre oeste de derecha

Para realizar un agarre oeste de derecha, la base del índice y la zona hipotenar de la palma de la mano deben estar en la posición 4 de la base de la empuñadura (ver figura 7).

La ventaja de un agarre oeste en pickleball frente a los dos anteriores, es que este facilita la generación de top-spin, así como la realización de potentes golpes de derecha. Entre sus debilidades cabe mencionar su difícil aplicación en los golpes de revés.

Algunos jugadores utilizan variaciones de las empuñaduras anteriores. Por ejemplo, los practicantes de tenis de mesa habitualmente suelen colocar uno o dos dedos en la superficie de la pala. Este hecho proporciona a estos jugadores un mayor control de la pala pero a su vez también la posibilidad de que la pelota impacte sobre sus dedos durante el juego. Es por ello, que a la hora de elegir la empuñadura, los jugadores deben ser conscientes de que el tipo de agarre seleccionado puede marcar una diferencia fundamental en el estilo de juego.

4.2.3 El saque

Al igual que en otros deportes de raqueta, el saque en pickleball se ejecuta en diagonal. Existen dos tipos de saque (saque de volea y saque con bote), los cuales comparten unas pautas comunes para poder ser considerados válidos:

Consideraciones normativas del saque

Saque con rotación natural. El saque se debe realizar con una sola mano o soltando la pelota. Se espera que el saque tenga cierta rotación natural, no permitiéndose desde 2023 por parte de la USA Pickleball la aplicación de efecto a la pelota previa al saque con ninguna parte del cuerpo. En el caso de jugadores con una sola mano, también podrán usar la pala para soltar la pelota y realizar el saque de volea.

Visibilidad de la pelota. En el momento en el que el sacador suelta la pelota, este debe de ser visible tanto para el receptor como para el árbitro (si se dispone de él). En caso de falta de visibilidad de la pelota, esta acción no será considerada como una falta, sino que se repetirá el saque.

El saque debe ser en diagonal. La zona objetivo de cualquier saque es el área de servicio diagonalmente opuesta.

Comenzar por la derecha. Independientemente de que juguemos un partido de individuales o dobles, siempre comienza sacando el jugador que se encuentra en el área de servicio derecha.

Evitar la zona de no volea. Al sacar, la pelota tiene que aterrizar más allá la zona de no volea, incluyendo sus líneas.

Tocar la red. Un saque que aterriza en la zona de no volea tras haber tocado la red es considerado falta. Por el contrario, un saque que aterriza dentro del área de servicio diagonalmente opuesta tras haber tocado la red se considera válido.

Solo una oportunidad de saque. En pickleball no existe la oportunidad de repetir un saque, disponiéndose de un saque en la modalidad de individuales y de dos saques por equipo (uno para cada componente de la pareja) en la modalidad de dobles.

Cambio de área de servicio. Cuando se gana un punto con el saque en posesión, el siguiente saque se realizará desde el área contigua de servicio. Es decir, si comenzamos sacando desde el lado derecho y puntuamos, el siguiente saque lo realizará el mismo jugador desde el área de servicio izquierda y así irá cambiando consecutivamente de área de servicio mientras que siga anotando. Sin embargo, el equipo que recibe el saque no realizará cambios de área de servicio antes de la ejecución del resto.

Primer saque en dobles. Con el fin de evitar que el equipo que realiza el primer saque tenga ventaja, el equipo que comienza sirviendo solo dispondrá de un único saque al inicio del partido. Una vez jugado el primer punto, para el resto del partido, cada equipo dispondrá de dos saques por punto.

Segundo saque en dobles. Los equipos de pickleball estarán compuestos por dos jugadores (los cuales denominaremos jugador 1 y jugador 2). Al disponer de dos saques por equipo, es necesario que los jugadores estén colocados de manera correcta para sacar, de tal modo que el jugador 1 siempre va a comenzar los puntos pares en el área de servicio derecha y el jugador 2 los comenzará en el área de servicio izquierda. Cuando el jugador 1 falla, el jugador 2 debe sacar desde el cuadro de servicio que le corresponde (es decir, desde la izquierda en los puntos pares o desde la derecha en los puntos impares).

Cambio de área de servicio en individuales. De manera similar a como ocurre en el juego de dobles, en individuales los saques correspondientes a los puntos pares se realizarán desde la derecha, mientras que cuando realizamos un saque correspondiente a un punto impar, se realizará desde la izquierda. De este modo, el área de servicio en la que se encuentra sacador y restador va a depender de si el punto es par o impar. En individuales solamente se dispone de una oportunidad de saque.

Línea base. Al menos un pie del sacador debe estar detrás de la línea base. Además, ninguno de los pies del sacador puede tocar la pista o la línea base mientras realiza el saque.

Líneas laterales o central. Se prolongará una extensión imaginaria de las líneas laterales o central, el sacador, durante el saque, no podrá tocar la superficie imaginaria de dicha extensión.

Silla de ruedas. Los jugadores que utilicen silla de ruedas, realizarán el saque de forma que las dos ruedas traseras de la silla no toquen la línea base ni se encuentren dentro de ninguna extensión imaginaria de las líneas laterales o central.

Tipos de saque. En pickleball se permiten dos tipos de saque. Dependiendo del tipo de saque elegido, se tendrán en cuenta diversas consideraciones normativas relacionadas con su ejecución. Dichas consideraciones se muestran a continuación:

Saque de volea. Este tipo de saque se realiza golpeando la pelota sin que rebote previamente en la superficie de juego y es posible realizarlo tanto de derecha como de revés. Además, se debe tener en cuenta que:

El brazo con el que el sacador sujeta la pala debe de realizar un movimiento de arco ascendente, en el que la pelota se golpea por debajo de la cintura.

La parte superior de la pala (cabeza) debe encontrarse por debajo de la parte superior de la articulación de la muñeca en el momento de golpeo de la pelota.

Saque con bote. Este tipo de saque se realiza golpeando la pelota después de que bote en la superficie de juego y puede realizarse tanto de derecha como de revés. Además, se debe tener en cuenta que:

No hay restricción en cuanto al número de veces que puede rebotar la pelota en la superficie de juego previamente al saque.

El sacador debe dejar caer la pelota con una sola mano o desde la cara de la pala (sin ayuda).

La pelota no debe de ser propulsada ni golpeada hacia arriba con la pala.

Las restricciones de saque de volea no se aplican a este saque.

Las consecuencias de las posibles infracciones cometidas en la realización de los distintos tipos de saques según las directrices establecidas por USA Pickleball para 2023 se muestran en la tabla 2 y la tabla 3

	JUEGO OFICIAL (COMPETICIONES)		JUEGO NO OFICIAL
	Árbitro no seguro de infracción	Árbitro seguro de infracción	El oponente determina infracción
SAQUE DE VOLEA			
Sin arco ascendente	Repetición	Falta	Ninguna
Cabeza de la pala por encima de la muñeca	Repetición	Falta	Ninguna
Contacto con la pelota por encima de la cintura	Repetición	Falta	Ninguna
Efecto realizado	Repetición	Falta	Repetición
Liberación pelota no visible	Repetición	Repetición	Repetición

Tabla 2. Consecuencias de las infracciones cometidas en el saque de volea

	JUEGO OFICIAL (COMPETICIONES)		JUEGO NO OFICIAL
	Árbitro no seguro de infracción	Árbitro seguro de infracción	El oponente determina infracción
SAQUE CON BOTE			
El saque no se realiza con una sola mano o se realiza desde la cara de la pala	Repetición	Falta	Ninguna
Pelota propulsada hacia arriba o hacia abajo	Repetición	Falta	Ninguna
Efecto realizado	Repetición	Falta	Repetición
Liberación pelota no visible	Repetición	Repetición	Repetición

Tabla 3. Consecuencias de las infracciones cometidas en el saque con bote

Consideraciones técnicas del saque

El saque parte de la posición de espera que el jugador debe adoptar detrás de la línea base. Para ello, ambos pies se encontrarán detrás de la línea base, en una posición cómoda pero estable, donde las rodillas se encuentran paralelas a los hombros y ligeramente semiflexionadas. En las tablas 4 y 5 se detalla respectivamente, la ejecución técnica del saque de volea (ver representación visual en la figura 8) y del saque con bote (ver representación visual en la figura 9).

Saque de volea

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	La pierna contraria a la mano que sujeta la pala, se encontrará ligeramente adelantada y por detrás de la línea base.	-	Una vez finalizada, la pierna atrasada se adelanta ligeramente y posteriormente se buscará la posición de espera.
Parte superior	La pala se sostiene con la mano contraria a la pierna adelantada, mirando hacia abajo y se encontrará situada ligeramente por detrás de la cintura.	Con la cabeza de la pala mirando hacia abajo, se realiza una extensión del brazo hasta impactar con la pelota.	La pala continúa con un movimiento ascendente que va en dirección hacia el hombro opuesto.
Balance	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia adelante.	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia adelante y se traslada a la pierna adelantada.	El cuerpo realiza un balance estable.
Pelota	La pelota se sostiene con la mano de la pierna adelantada, situada en el centro del eje vertical aproximadamente a la altura de la cintura, entre las dos piernas.	La pelota se deja caer.	La pelota es dirigida por la pala hacia la posición deseada.

Tabla 4. Ejecución técnica del saque de volea



Figura 8. Representación visual del saque de volea

Saque con bote

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	La pierna contraria a la mano que sujeta la pala, se encontrará ligeramente adelantada y por detrás de la línea base.	-	Una vez finalizada, la pierna atrasada se adelanta ligeramente y posteriormente se buscará la posición de espera.
Parte superior	La pala se sostiene con la mano contraria a la pierna adelantada, y se encontrará situada ligeramente por detrás de la cintura.	Se realiza una extensión del brazo hasta impactar con la pelota.	La pala continúa con un movimiento ascendente que va en dirección hacia el hombro opuesto.
Balance	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia adelante, aunque en mayor medida que en el saque de volea.	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia adelante y se traslada a la pierna adelantada.	El cuerpo realiza un balance estable.
Pelota	La pelota se sostiene con la mano de la pierna adelantada, aproximadamente a la altura de los ojos.	La pelota se deja caer sin impulso, hasta que rebota contra el suelo.	La pelota es dirigida por la pala hacia la posición deseada.

Tabla 5. Ejecución técnica del saque de volea



Figura 9. Representación visual del saque con bote

Consideraciones tácticas del saque y resto

El saque es el golpeo con el que se inicia cualquier punto de pickleball, independientemente del tipo de saque que se elija (de volea o con bote). Su objetivo es enviar la pelota a la zona de servicio contraria diagonalmente opuesta por encima de la red. Para ello, los jugadores deben de tener en cuenta una serie de consideraciones que se muestran a continuación:

- Es fundamental que los jugadores adopten una posición correcta en la pista.
- Se aconseja no adoptar excesivo nivel de riesgo en la ejecución del saque hasta que se adquiera un cierto nivel de dominio. Una vez se consiga, se puede intentar dirigir la pelota hacia las esquinas buscando el revés del oponente o aplicar distintos efectos.
- Un saque profundo alejará al oponente de la red, manteniéndolo en la parte más alejada de la pista.
- En dobles, después del saque, ambos jugadores deberán situarse detrás de la línea base, de lo contrario la regla del doble bote puede provocar una falta o que los jugadores se vean obligados a retroceder y golpear desde una posición inestable.
- En individuales, se recomienda que cuando el jugador saque, se coloque cerca de la línea central. Esto le permitirá tener mayores posibilidades de alcanzar devoluciones cruzadas.

El resto es el segundo golpe de cada punto. Es un golpe bastante importante ya que, dependiendo de su realización, el equipo que lo ejecuta podrá ganar la zona de no volea fácilmente. Para ello, los jugadores deben de tener en cuenta una serie de consideraciones que se muestran a continuación:

- Realizar un resto profundo dificultará la devolución del equipo rival y proporcionará cierta ventaja al equipo que lo ejecuta.
- Realizar un resto lento permitirá a los jugadores colocarse en la zona de no volea obteniendo una buena posición para el ataque.
- Únicamente el jugador que va a recibir el resto deberá permanecer detrás de la línea base. Esto es así debido a que el jugador que no recibe el resto no tendrá la posibilidad de tocar la pelota durante los dos primeros golpes, de forma que ubicarse cerca de la zona de no volea le permitirá tener una posición de ventaja en el momento de su primer potencial golpeo.
- Tras ejecutar el resto, el restador progresará tan rápido como pueda hacia las proximidades de la zona de no volea.

4.2.4 Golpe de fondo

El golpe de fondo es aquel que se ejecuta desde la parte más profunda de la pista o sus cercanías. Dicho golpe puede ser de derecha o de revés. Ejecutado con potencia, este golpe puede presionar al rival, propiciando devoluciones débiles. El golpe de fondo parte de la posición de espera que el jugador debe adoptar en función de su cercanía a la red,

siendo dicha posición más baja en la zona intermedia de la pista. En las tablas 6 y 7 se detalla respectivamente, la ejecución técnica golpe fondo de derecha (ver representación visual en la figura 10) y golpe fondo de revés (ver representación visual en la figura 11).

Consideraciones técnicas del golpe de fondo

Golpe de fondo de derecha

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	La pierna contraria a la mano que sujeta la pala, se encontrará ligeramente adelantada en la dirección en la que se golpeará la pelota.	Se realiza una ligera flexión de rodillas.	Se termina la extensión de rodilla y posteriormente se buscará la posición de espera.
Parte superior	La pala se sostiene con la mano contraria a la pierna adelantada, y se encontrará situada ligeramente por detrás de la cintura y en el eje lateral. La mano contraria apunta hacia la dirección de la pelota. El hombro del pie adelantado rota en la dirección de la pelota.	Se realiza una extensión del brazo hasta impactar con la pelota delante del cuerpo.	La pala continua con un movimiento ascendente que va en dirección hacia el hombro opuesto.
Balance	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia el pie trasero.	El peso del cuerpo se transfiere hacia delante.	Se recupera la situación de balance inicial (vuelta a la posición de espera).

Tabla 6. Ejecución técnica del golpe de fondo de derecha



Figura 10. Representación visual del golpe de fondo de derecha

Golpe de fondo de revés

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	La pierna de la mano que sujeta la pala, se encontrará ligeramente adelantada en la dirección en la que se golpeará la pelota.	Se realiza una ligera flexión de rodillas.	Se termina la extensión de rodilla y posteriormente se buscará la posición de espera.
Parte superior	La pala se sostiene con la misma mano de la pierna adelantada. El hombro de la pierna adelantada apunta en la dirección de la pelota. La pala se mueve hacia atrás con una rotación del tronco hacia el lado opuesto de la pierna adelantada. La otra mano sirve de apoyo para la pala.	Se realiza una extensión del brazo hasta impactar con la pelota delante del cuerpo. La cabeza de la pala se mantiene en el eje lateral.	La pala realiza un movimiento ascendente y el brazo que la sujeta continúa su extensión, el otro brazo se extiende en dirección opuesta, buscando estabilizar.
Balance	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia el pie trasero.	El peso del cuerpo se transfiere hacia delante.	Se recupera la situación de balance inicial (vuelta a la posición de espera).

Tabla 7. Ejecución técnica del golpe de fondo de revés



Figura 11. Representación visual golpe de fondo de revés

Consideraciones tácticas del golpe de fondo

Los jugadores deben observar la pelota durante toda su trayectoria desde que es enviada por el adversario para calcular la dirección y velocidad de la pelota. Esto permitirá a los jugadores de pickleball obtener una postura equilibrada que permita responder de manera exitosa ante el golpe enviado por el oponente. Para ello, los jugadores deben tener en cuenta una serie de consideraciones que se muestran a continuación:

- Se debe evitar golpear de profundo al jugador que está en la red, ya que este tiene bastante ventaja estratégica.
- Cuando se realice un tiro de profundidad se debe intentar apuntar a los pies del oponente, evitando en la medida de lo posible que los oponentes puedan realizar devoluciones de volea.

4.2.5 Remate

El remate es uno de los principales golpes ofensivos en pickleball. Se trata de un golpe potente por encima de la cabeza, dirigido hacia abajo que generalmente se realiza después de que el oponente haya realizado un globo, una devolución alta o se produzca un rebote alto de la bola. En la tabla 8 se detalla la ejecución técnica del remate (ver representación visual en la figura 12).

Consideraciones técnicas del remate

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	La pierna contraria a la mano que sujeta la pala, se encontrará ligeramente adelantada en la dirección en la que se golpeará la pelota.	-	Al finalizar el movimiento se recuperará la posición de espera.
Parte superior	La pala se sostiene con la mano contraria a la pierna adelantada. El codo se eleva mientras que la pala busca estar por detrás de la cabeza apuntando hacia abajo. La otra mano apunta hacia la dirección de la pelota.	Se realiza una extensión del brazo hasta impactar con la pelota en la parte más alta y por delante del cuerpo. El brazo opuesto acompaña el movimiento bajando aproximadamente hasta la altura de la cintura.	La pala continua con un movimiento hacia delante y hacia abajo en dirección a la pierna adelantada.

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Balance	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia la pierna que se encuentra atrás.	El peso del cuerpo se transfiere hacia la pierna adelantada.	El peso del cuerpo se termina de transferir hacia la pierna adelantada. Se recupera la situación de balance inicial (vuelta a la posición de espera).

Tabla 8. Ejecución técnica del remate



Figura 12. Representación visual del remate

Consideraciones tácticas del remate

El remate es un golpe potente que se realiza por encima de la cabeza y su objetivo principal es el de impedir la devolución de la pelota. Para ello, los jugadores deben de tener en cuenta una serie de consideraciones que se muestran a continuación:

- La trayectoria de la bola golpeada de remate debe preferiblemente orientarse hacia un espacio abierto e inalcanzable.
- Si no se dispone de un espacio abierto, es preferible que la bola rematada se dirija al jugador más cercano, es decir, aquel que dispone de menos tiempo de reacción.
- Intentar dirigir el golpeo hacia los pies del oponente puede ser una buena estrategia.

4.2.6 Globo

El globo es un movimiento predominantemente ofensivo y profundo que, dirigido hacia el fondo de la pista, busca obligar a que el oponente retroceda a las cercanías de la línea base. El globo también puede ser empleado con fines defensivos, ya que permite a los

jugadores que se encuentran al final de la línea base ganar tiempo para acercarse hasta la zona de no volea. En la tabla 9 se detalla la ejecución técnica del globo (ver representación visual en la figura 13).

Consideraciones técnicas del globo

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	La pierna contraria a la mano que sujeta la pala, se encontrará ligeramente adelantada en la dirección en la que se golpeará la pelota. Ambas rodillas comienzan a flexionarse.	Se comienza a realizar la extensión de rodillas.	Se termina la extensión de rodillas y posteriormente se buscará la posición de espera.
Parte superior	La pala se sostiene con la mano contraria a la pierna adelantada situada en el eje lateral y ligeramente abierta mirando hacia arriba. La pala se situará a la altura de la cintura, aunque cuando nos encontremos más cerca de la línea base, se llevará más atrás.	Se realiza una extensión del brazo hasta impactar con la pelota delante del cuerpo y en dirección ascendente.	La pala termina su movimiento ascendente, al menos hasta la altura de la cabeza.
Balance	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia adelante. La postura corporal será más baja que en otros golpes.	El peso del cuerpo se transfiere hacia delante.	Al recuperar la posición de espera, se conseguirá un balance estable del cuerpo.

Tabla 9. Ejecución técnica del globo



Figura 13. Representación visual del globo

Consideraciones tácticas del globo

El globo en pickleball es un golpe de altura que se realiza con la cara de la pala abierta y ofensivamente está especialmente diseñado para enviar a los oponentes fuera de la línea de no volea o defensivamente para ganar tiempo y poder llegar hasta la zona de no volea cuando

los jugadores se encuentran posicionados en el fondo de la pista. Para ello, los jugadores deben de tener en cuenta una serie de consideraciones que se muestran a continuación:

- Realizar globos por encima del hombro contrario a aquel con el que el oponente sujeta la pala. Esto dificultará una devolución en forma de remate.
- Si se percibe que un oponente está desequilibrado, puede ser un buen momento para utilizar un globo de manera ofensiva.
- El globo ofensivo debe ser un golpe inesperado que se suele realizar desde la zona de no volea.
- Los jugadores menos rápidos resultan el destino preferente del globo con intención ofensiva. Esta forma de proceder resulta menos recomendable en el ámbito recreativo, ya que puede crear situaciones de clara desventaja competitiva que dificulten las relaciones sociales con los nuevos jugadores.
- El globo no resulta recomendable en situaciones de viento desfavorable. Este golpe debe ser preciso y el viento puede provocar que se falle el tiro.
- Un buen momento para realizar un globo defensivo puede ser cuando el equipo que recibe el golpe se encuentra cerca de la línea base, pretenden correr hacia delante y el equipo oponente realiza un golpe corto.

4.2.7 Volea

La volea es uno de los golpes que más se suele utilizar tanto de derecha como de revés en las cercanías de la cocina o zona de no volea. No obstante, este movimiento puede ser utilizado en cualquier parte del campo. En las tablas 10 y 11 se detalla respectivamente, la ejecución técnica de la volea de derecha (ver representación visual en la figura 14) y la volea de revés (ver representación visual en la figura 15).

Consideraciones técnicas de la volea

Volea de derecha

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	Pies abiertos a la anchura de los hombros y paralelos a la zona de no volea y las rodillas semiflexionadas.	-	-
Parte superior	La pala se sostiene con la mano derecha y manteniendo la cabeza de la pala ligeramente por encima de la muñeca.	Con la cara de la pala vertical, se realiza una extensión del brazo hasta impactar con la pelota delante del cuerpo.	La pala continua con un ligero movimiento hacia delante, buscando recuperar la posición de espera lo antes posible.
Balance	Cuerpo ligeramente hacia delante.	Transferencia del peso ligeramente hacia la pierna derecha.	Se recupera lo antes posible la situación de balance inicial (vuelta a la posición de espera)

Tabla 10. Ejecución técnica de la volea de derecha



Figura 14. Representación visual de la volea de derecha

Volea de revés

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	Pies abiertos a la anchura de los hombros, paralelos a la zona de no volea y las rodillas semiflexionadas.	-	-
Parte superior	La pala se sostiene con la mano derecha y manteniendo la cabeza de la pala ligeramente por encima de la muñeca, en dirección hacia el lado izquierdo del cuerpo. Rotación del hombro que sujeta la pala ligeramente hacia delante. La mano contraria se sitúa por detrás en la parte más superior del mango de la pala.	Con la cara de la pala vertical, se realiza una extensión del brazo hasta impactar con la pelota delante del cuerpo.	Se recupera lo antes posible la situación de balance inicial (vuelta a la posición de espera)
Balance	Cuerpo ligeramente hacia delante.	Transferencia del peso ligeramente hacia la pierna izquierda.	El cuerpo realiza un balance estable, buscando recuperar lo antes posible la posición base.

Tabla 11. Ejecución técnica de la volea de revés



Figura 15. Representación visual de la volea de revés

Consideraciones tácticas de la volea

La volea es un golpe que se realiza sin dejar botar la pelota. La zona de no volea es el lugar por excelencia elegido por los jugadores de pickleball para ejecutarla. En esta zona es común realizar rápidos intercambios de volea con el objetivo de obtener un punto exitoso. Para ello, los jugadores deben tener en cuenta una serie de consideraciones que se muestran a continuación:

- En la zona de no volea se pueden realizar intercambios muy rápidos. Es por ello que los jugadores de pickleball deben estar siempre atentos y preparados.
- Se debe evitar retroceder y alejarse de la línea de la zona de no volea.
- La volea puede ser útil cuando el oponente golpea la pelota con fuerza.
- Apuntar la volea a un lugar más alejado del oponente puede ser una buena estrategia para dificultar la devolución de la pelota.

4.2.8 Dink

El dink es uno de los golpes más estratégicos que se pueden usar en pickleball. Se trata de un golpe suave, controlado, que pasa por encima de la red pero que cae dentro de la zona de no volea, impidiendo que el oponente pueda volear. Este golpe se puede realizar tanto de derecha como de revés. En las tablas 12 y 13 se detalla respectivamente, la ejecución técnica del dink de derecha (ver representación visual en la figura 16) y del dink de revés (ver representación visual en la figura 17).

Consideraciones técnicas del dink**Dink de derecha**

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	Pies abiertos a la anchura de los hombros, paralelos a la zona de no volea y las rodillas semiflexionadas.	A la vez que se realiza el golpeo se produce una ligera extensión de rodillas.	Las rodillas están en semiflexión, buscando recuperar la posición de espera.
Parte superior	La pala se sostiene con la mano derecha y manteniendo la cara de la pala abierta y por debajo de la muñeca.	Partiendo desde el hombro se realizará un movimiento de elevación que es suave y controlado (empuje).	La pala continúa con un ligero movimiento ascendente, que termina aproximadamente a la altura de la cabeza, buscando recuperar la posición de espera lo antes posible.
Balace	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia adelante y se realiza una transferencia del peso corporal hacia la derecha. La postura corporal será más baja que en otros golpes. La mano izquierda acompaña el movimiento estabilizando la postura.	Comienza la transferencia del peso hacia un balance estable.	Terminación del balance estable, buscando recuperar lo antes posible la posición de espera.

Tabla 12. Ejecución técnica del dink de derecha



Figura 16. Representación visual del dink de derecha

Dink de revés

	Fase de preparación	Fase de impacto	Terminación del golpe
Parte inferior	Pies más abiertos de la anchura de los hombros, paralelos a la zona de no volea. Las rodillas en semiflexión	A la vez que se realiza el golpeo se produce una ligera extensión de rodillas.	Las piernas acompañan el movimiento.
Parte superior	La pala se sostiene con la mano derecha, con la cara de la pala abierta, por debajo de la muñeca y cerca del suelo. Rotación del hombro que sostiene la pala hacia delante. La mano contraria se sitúa por detrás y en la parte más superior del mango de la pala.	Partiendo desde el hombro se realizará un movimiento de elevación que es suave y controlado (empuje).	La pala continúa con un ligero movimiento ascendente, que termina aproximadamente a la altura del pecho. Posteriormente, buscará recuperar la posición de espera.
Balance	El peso del cuerpo está ligeramente balanceado hacia adelante y se realiza una transferencia del peso corporal hacia la pierna izquierda. Postura corporal baja.	Comienza la transferencia del peso hacia un balance estable. La mano izquierda acompaña el movimiento estabilizando la postura.	Terminación del balance estable, buscando recuperar lo antes posible la posición de espera.

Tabla 13. Ejecución técnica del dink de revés



Figura 17. Representación visual del dink de revés

Consideraciones tácticas del dink

El dink es un golpe suave y controlado que se realiza desde la zona de no volea, con el que se pueden crear huecos y espacios y que evita que los oponentes puedan realizar potentes ataques (ver figura 18). De este modo, es casi seguro que, si realizamos un dink adecuadamente, será extremadamente difícil para el oponente poder devolver la pelota con fuerza sin que esta se estrelle en la red. Para ello, los jugadores deben de tener en cuenta una serie de consideraciones que se muestran a continuación:

- Los jugadores deben estar colocados a pocos centímetros de la línea de zona de no volea, de lo contrario los oponentes tendrán más facilidad para enviar la pelota a nuestros pies pudiendo provocar desplazamientos hacia atrás, lo que podría generar ángulos y huecos.
- No resulta aconsejable realizar un dink cuando el oponente ha sido desplazado hacia la línea base, ya que se perdería la ventaja que se ha obtenido. Una buena estrategia en este momento es enviar golpes profundos en dirección a los pies de los oponentes.
- Para realizar buenos dinking es importante golpear la pelota en la zona cercana al suelo.
- La mayoría de errores no forzados en pickleball se producen en intentos de dink que acaban en la red. Es interesante buscarlos.
- Ser pacientes. Ante un oponente agresivo, jugar al dinking puede ser una buena estrategia ya que puede hacer que el oponente envíe la pelota fuera de los límites o contra la red.



Figura 18. Representación visual del dinking

4.2.9 Golpes específicos de pickleball

Tercer golpe

Uno de los objetivos en pickleball es llegar a la zona de no volea cuanto antes. Para ello el tercer golpe puede ser fundamental. En este golpe los jugadores pueden elegir entre hacer un *drive* o un *drop shot*. Ambos golpes tienen sus beneficios e inconvenientes, de forma que su elección dependerá del plan de ataque que establezcan los jugadores para llegar a la zona de no volea y de la situación en la que se encuentren los oponentes. Para ello, los jugadores deben de tener en cuenta una serie de consideraciones que se muestran a continuación:

- Golpear un tercer golpe como si fuese un resto concede al oponente un golpe de volea fácil que puede devolver al sacador o a sus pies.
- Evaluar el tercer golpe realizado por el compañero puede ser una buena estrategia, subiendo inmediatamente si este ha sido certero o esperar si no lo ha sido. La desventaja de esta estrategia es que hará que los jugadores tarden más tiempo en alcanzar la zona de no volea.
- Es imprescindible que los dos jugadores se desplacen de forma coordinada, de lo contrario se generarán espacios y huecos difíciles de cubrir.

ATP

Este golpe se puede ejecutar después de que el oponente haya realizado un golpe cruzado que, tras botar en la pista, acaba fuera de los límites de la misma. El jugador deberá salir fuera de la línea lateral evitando el poste lateral de la red y enviar la pelota al campo del oponente, cerca de la línea base.

Erne

Este golpe puede llegar a ser uno de los más impresionantes en esta modalidad deportiva. El erne consiste en realizar una volea fuera de los límites de la pista. Para ello, el jugador deberá haber saltado por encima de la zona de no volea durante el proceso de ejecución de la volea.

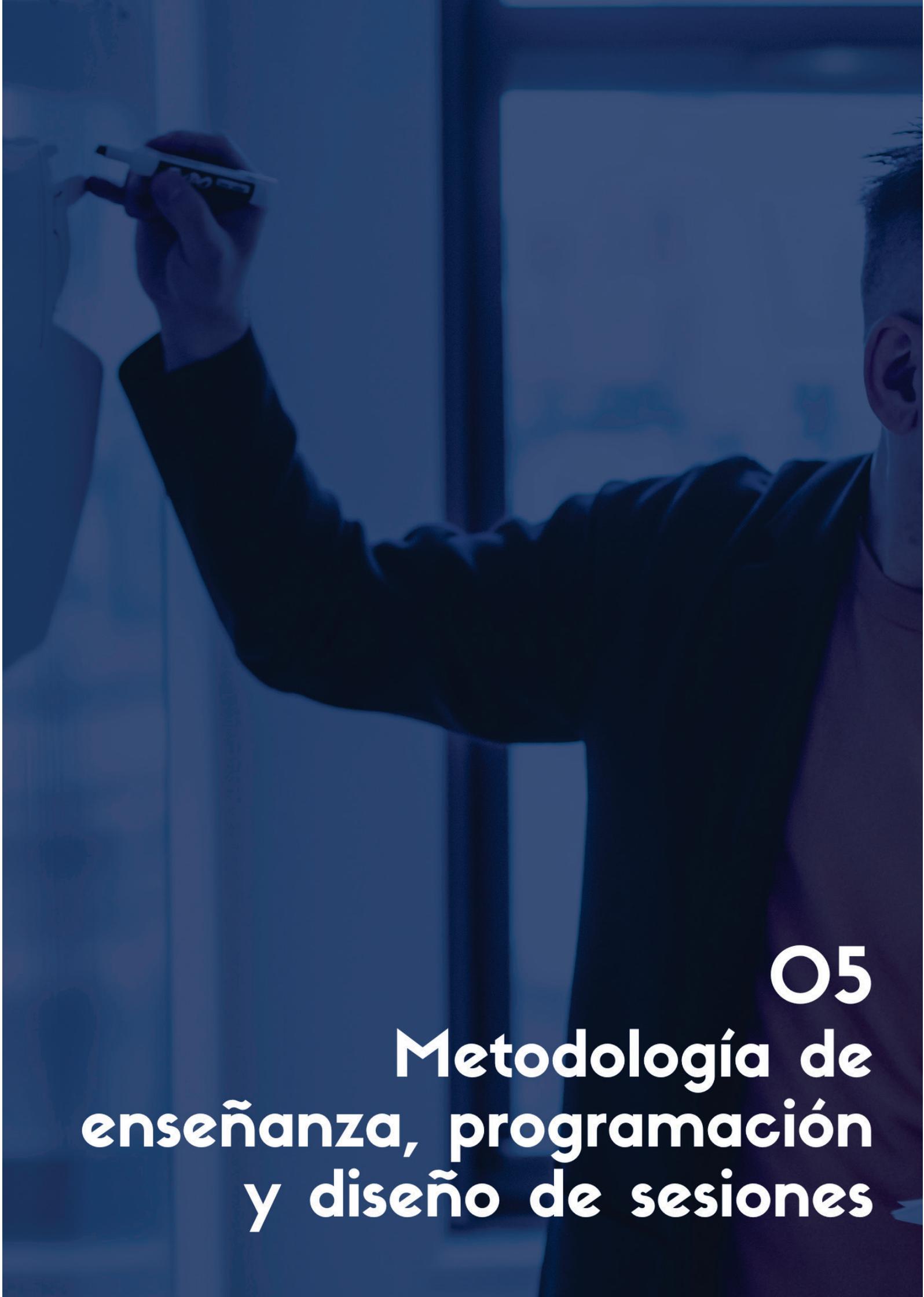
Falso dink

El falso dink es uno de los tiros más inteligentes del pickleball. Este golpe puede ser devastador si se realiza correctamente. El falso dink se puede ejecutar cuando el oponente ha realizado un dink con un bote a media altura. En este golpe se simula hacer un dink, aunque su finalidad es la de enviar rápidamente la pelota en dirección al cuerpo del oponente.

4.3 Recomendaciones generales

- **Ser paciente.** El pickleball es un juego en el que los jugadores deben ser pacientes y buscar las oportunidades.
- **Ganar la zona de no volea.** Intentar llegar lo antes posible a la zona de no volea. Esto permitirá a los jugadores tener ventaja sobre los oponentes.
- **Moverse en paralelo.** Es importante que en dobles los jugadores se muevan al unísono, esto evita generar huecos y espacios innecesarios.
- **Buscar la oportunidad por el centro.** Esto permitirá tener un mayor porcentaje de éxito que en los tiros cercanos a la línea lateral.

- **Cubrir el centro.** En las pelotas dirigidas al centro, el jugador de la derecha suele ser el elegido para realizar la devolución. Esto se debe a que la mayoría de los golpes de la derecha son más fuertes que los golpes de revés. No obstante, es preferible que ambos jugadores vayan a por la pelota a que ninguno lo haga.
- **Posición en la pista.** Conocer la ubicación en la que se encuentra el jugador puede ayudar a evitar realizar devoluciones innecesarias de pelotas que podrían salir de los límites del campo.
- **Observar la pelota y los oponentes.** Esta acción puede ayudar a predecir donde los oponentes pueden enviar sus tiros, y que los jugadores se anticipen a ellos.
- **Buscar los errores no forzados.**



O5
**Metodología de
enseñanza, programación
y diseño de sesiones**

5. Metodología de enseñanza, programación y diseño de sesiones

5.1 Metodología y programación

La pedagogía deportiva se encarga de estudiar los procesos de enseñanza y formación de los deportistas y entrenadores. El intento de racionalizar la práctica pedagógica durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de tal manera que no discurra de forma arbitraria recibe el nombre de programación (Gimeno Sacristán & Pérez Gómez, 1989). Sistematizar la práctica educativa a través de la programación puede tener importantes beneficios (Imbernón Muñoz, 1992). Algunos de ellos se muestran a continuación:

- Ayuda a minimizar el azar (en sentido negativo), sin impedir añadir nuevas ideas o corregir errores.
- Evita pérdidas de tiempo.
- Permite adaptar el trabajo pedagógico a las características personales y contextuales.

De este modo, para enseñar de manera exitosa es necesario diseñar una programación coherente con el contexto, teniendo en cuenta las estrategias didácticas de enseñanza, el clima, los recursos materiales y una evaluación integral del proceso de enseñanza-aprendizaje (González Arévalo et al., 2010)

Dependiendo de la duración del proceso de enseñanza-aprendizaje a programar, se distinguen los siguientes tipos de programación (Camacho Coy, 2023; Sáenz-López, 2002):

Programa a largo plazo. Engloba las actividades y sesiones a realizar durante todo un curso o temporada.

Programa a medio plazo. Intenta lograr un aprendizaje concreto durante un número reducido de sesiones.

Programa a corto plazo o sesión. Está compuesta por actividades que obedecen a unos objetivos didácticos preparados con antelación. Estas tareas se desarrollan en un entorno teniendo en cuenta las estrategias metodológicas elegidas con antelación, que cobran sentido al aplicarlas en la sesión.

Una vez decidido el tipo de programación a aplicar, a nivel temporal, se deben contemplar las fases de la misma. Viciara Ramírez (2002) propone las siguientes:

Fase diagnóstica: Se identifica el punto de partida de cada deportista, su contexto, características del espacio, así como los recursos disponibles, entre otros aspectos.

Fase de diseño: Se realiza la elaboración del plan de trabajo que se va a llevar a cabo, incluyendo los objetivos, contenidos, actividades, planificación temporal, metodología y evaluación.

Fase de intervención: Se lleva a cabo la implementación del plan de acuerdo a las distintas sesiones previamente establecidas.

Fase de evaluación: Esta fase implica evaluar los resultados obtenidos para hacer un balance de los mismos. En ella también se realizan los ajustes y cambios necesarios durante y al final del proceso.

5.2 Diseño de sesiones

La sesión es la unidad mínima de programación que estructura y organiza los distintos elementos del proceso de enseñanza-aprendizaje (Zagalaz Sánchez et al., 2014). De este modo, a la hora de diseñar las sesiones se debe de tener en cuenta los siguientes componentes:

Organización docente

Objetivos

Contenidos

Técnica de enseñanza

Organización del grupo

Organización de recursos espaciales, materiales y temporales

5.2.1 Organización docente

El éxito o no de la acción didáctica viene en buena parte determinado por la actuación de los instructores-monitores (Zagalaz Sánchez et al., 2014).

5.2.2 Objetivos

Son los referentes relativos que debe alcanzar el alumnado a través de la sesión. Para su redacción se puede seguir la siguiente secuencia:

Bloque de comportamiento -> Qué quiero aprender del contenido -> Intencionalidad

- Bloques de comportamiento
 - **Motor** = Reflejan movimiento
 - **Cognitivo** = Reflejan reflexión, conocimiento
 - **Afectivo** = Reflejan relación del sujeto con el movimiento; normas o valores

- **Social** = Reflejan relación con los compañeros o instructores-monitores
- Se redactan en base a los contenidos de la sesión
- Intencionalidad docente que se pretende alcanzar con el objetivo. Los objetivos deben ser jerárquicos. De este modo, en una sesión tendremos los siguientes tipos de objetivo:
 - **Objetivos generales de la sesión:** engloban los objetivos de las distintas actividades planteadas en la sesión.
Ej.: Ejecutar correctamente golpes de dinking.
 - **Objetivo de la actividad:** Están redactados en base a lo que se pretende que el alumnado aprenda en cada actividad. Están basados en los objetivos generales de la sesión, pero son más específicos.
Ej.: Ejecutar correctamente el dinking de revés.

5.2.3 Contenidos

Los contenidos son el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos. De este modo, los contenidos serían los conocimientos a adquirir en función de los cuales se podrán alcanzar o lograr los objetivos propuestos.

Para secuenciarlos de manera adecuada, se aconseja seguir las siguientes pautas:

- De los más generales a los más específicos.
- De los más concretos a los más abstractos.
- De los más simples a los más complejos.

De este modo, siguiendo con los ejemplos anteriores, si nuestro objetivo es “la ejecución correcta del dinking de revés”, uno de nuestros contenidos podría ser “la técnica del dinking de revés”.

5.2.4 La técnica de enseñanza

La técnica de enseñanza se enfoca en la comunicación didáctica y en los comportamientos del instructor-monitor, relacionados con la forma de facilitar la información y presentar las tareas y actividades, así como las reacciones del instructor-monitor ante el desempeño de los deportistas.

De este modo, el objetivo de la técnica de enseñanza radica en seleccionar la manera más adecuada de transmitir la información a los discentes. Para ello, se debe tener en cuenta:

- La forma de dirigir la atención hacia la actividad
- La forma de motivar y mantener el interés de los deportistas

- La forma de presentar el modelo
- La forma de proporcionar feedback

Un primer paso para el diseño de la sesión es decidir el tipo de estilo de enseñanza con la que el instructor-monitor va a dirigir la sesión, los cuales dependiendo de la técnica que elijamos, permitirán que los alumnos adquieran un mayor o menor grado de responsabilidad. De este modo, (Delgado Noguera, 1991) propone que los estilos de enseñanza pueden ser agrupados en base a las siguientes dos técnicas:

Técnica reproductiva o instrucción directa. Son aquellos en los que el docente es el centro del proceso y el alumno desempeña un papel pasivo. El instructor-monitor transmite conocimientos y el alumno los reproduce siguiendo el modelo establecido, ajustando su respuesta según sea necesario. La atención se centra en instructor-monitor y/o en la tarea, y es el instructor-monitor quien toma todas las decisiones, desde los objetivos hasta la evaluación.

Técnica productiva o búsqueda. Son aquellos basados en los principios del aprendizaje constructivo, se enfoca en la utilización de estilos de enseñanza inspirados en técnicas de indagación o búsqueda. Estos estilos comparten características comunes que se reflejarán en mayor o menor medida durante su implementación:

- Los alumnos tienen una participación activa durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Los objetivos se centran en aspectos motores, cognitivos y afectivos.
- El rol del instructor-monitor es de ayuda y facilitador del aprendizaje, en lugar de ser directivo.
- Se verifica los resultados obtenidos tanto por los alumnos como por los profesores.

Resulta también necesario planificar la posición tanto durante la explicación de los ejercicios o actividades de la sesión como durante la emisión de feedback. Para ello, Bernal Ruiz (2005) propone las siguientes tres posiciones (ver figura 19) :

Externa al grupo. Esta posición permite que todo el grupo pueda ver y prestar atención a las explicaciones del instructor-monitor. Esta posición permite disponer de una visión general de la actividad del grupo en su conjunto. Es adecuada para el momento de organizar la actividad al proporcionar la información e instrucciones necesarias para su realización.

Interna. En esta posición, el instructor-monitor es uno más del grupo, cuestión que permite atender las necesidades incluso individuales (e.g., realizar correcciones particulares) que pudiesen surgir.

Tangencial. Es una posición intermedia entre las dos anteriores.

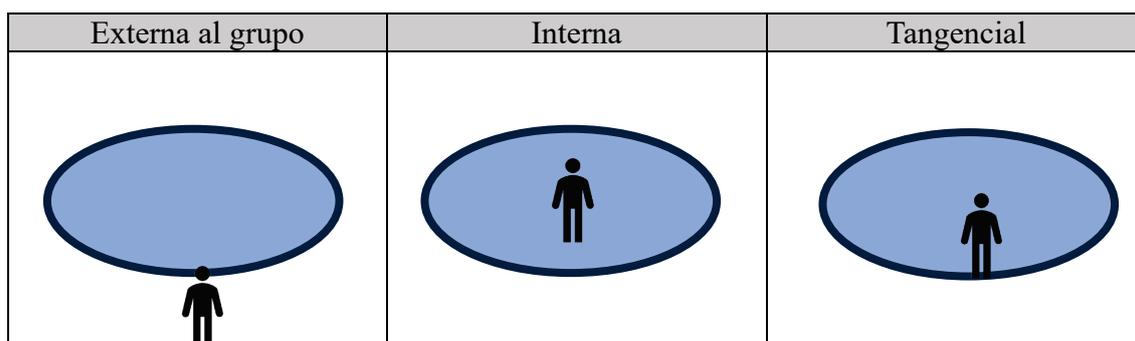


Figura 19. Representación visual de las posiciones explicativas del instructor-monitor

5.2.5 Organización de recursos materiales

La organización de los recursos materiales incluyendo su uso y medidas de seguridad a tener en cuenta, va a condicionar en gran medida tanto la organización del grupo como el proceso de enseñanza-aprendizaje. Es por ello, que se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Los alumnos deberán recibir normas claras en cuanto a su uso, transporte y recogida. Además, habrá que especificar el momento de entregarlos, eligiendo aquel que sea más oportuno.
- Tener en cuenta los diferentes niveles de progresión planificados en la sesión con el fin de adaptarse a la individualización de los sujetos en los procesos de enseñanza y la versatilidad de los materiales durante su uso.
- Intentar no cambiar frecuentemente de material durante la sesión, ya que esto puede conllevar a pérdidas de concentración y tener un mal control sobre el uso de los recursos materiales.
- Es importante tener previstos los recursos materiales y comprobar su eficiencia y seguridad antes de entregárselos al alumnado. Además, se debe tener en cuenta que la cantidad y calidad de los recursos materiales puede condicionar la adecuación de los objetivos previstos en la sesión.

5.2.6 Organización de recursos temporales y estructura de la sesión

Las sesiones suelen estar organizadas temporalmente en bloques de 60 minutos. Para ello, las sesiones se suelen dividir en 3 partes:

Parte inicial. Se divide en dos partes:

- **1ª Parte.** Tiene un enfoque psicológico donde se busca captar la atención, motivar y predisponer el esfuerzo del alumnado, estableciendo a su vez las normas de cómo se va a realizar las actividades durante la sesión.
- **2ª Parte.** Esta parte inicial tendrá una duración entre 5 y 7 minutos. Se enfoca en la adaptación fisiológica del organismo, especialmente en el sistema cardiorrespiratorio y locomotor. Durante esta fase se llevarán a cabo actividades

dinámicas y motivadoras, pero también globales y específicas que permitan realizar un calentamiento acorde preparando a los deportistas para las actividades posteriores.

Parte principal. Esta es la fase de mayor duración de las tres. Suele extenderse entre entre 25 y 35 minutos. En esta fase se trabajan los contenidos y actividades planificadas al objeto de propiciar los objetivos fijados para la sesión. Durante esta fase se facilitan aprendizajes de carácter cognitivo, fisiológico, motriz y social.

Parte final. La sesión debe concluir con una parte de práctica relajante, donde a nivel fisiológico se reduzca la frecuencia cardiaca y respiratoria. Además, resulta un momento propicio para realizar algún ejercicio de reflexión o relajación que facilite la liberación de tensiones grupales o personales, así como para aportar un mensaje motivador que reafirme lo realizado o que sirva de estímulo de cara a la siguiente sesión.

5.2.7 Seguridad

Otro aspecto importante en la organización de las sesiones es contemplar las condiciones de seguridad en las que se realizan las mismas. El hecho de tener que trabajar en entornos frecuentemente desfavorables (e.g., en una pista con un deficiente pavimento o ambiente, una valla deteriorada que puede provocar arañazos o abrasiones, etc.) hace que instructor-monitor deba prestar particular atención a esta cuestión. Es por ello, que durante la elaboración de las sesiones se debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Prevenir y controlar contingencias indeseables realizando barridos visuales tanto focalizados como periféricos.
- Establecer y adoptar medidas y normas básicas de seguridad en cuanto al uso de materiales y espacios con el alumnado.
- Favorecer el uso de equipo, calzado y ropa adecuada.
- Proteger las áreas de paso al objeto de evitar posibles caídas.
- Evitar la práctica en pistas húmedas ya que estas pueden ser especialmente resbaladizas y peligrosas.
- Evitar posibles sobreesfuerzos que pudiesen tener como resultado la aparición de lesiones.
- Evitar desplazamientos inseguros (e.g., los realizados hacia atrás en situaciones en las que podría haber obstáculos en la pista).
- Asegurar la correcta hidratación por parte del alumnado.
- Avisar a los compañeros en caso de que nuestra pelota traspase los límites de nuestra pista e invada la suya.

5.2.8 Recomendaciones para el diseño de sesiones

En vista de lo anteriormente expuesto, el diseño de sesiones debería realizarse teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Preparar la sesión y sus elementos con suficiente antelación.
- Considerar el tiempo de participación motriz efectivo durante el desarrollo de las actividades.
- Adecuar los tiempos de cada parte de la sesión de acuerdo a la duración prevista.
- Organizar al alumnado en subgrupos coherentes.
- Realizar progresiones graduales en base a la complejidad cognitiva y motriz de las actividades planteadas.
- Prever con anterioridad a la sesión las adaptaciones de las actividades y los recursos materiales necesarios a tal fin.
- Evitar cambios constantes en los objetivos, organizaciones y recursos.
- Asegurarse de que el diseño de las actividades responde a la consecución de los objetivos planteados.

5.3 Ejercicios para las sesiones. Ejemplos.

Ejercicio 1

El objetivo de esta actividad va a ser mejorar la ejecución y el control del dinking de derecha y de revés, así como la sincronía de los desplazamientos laterales con la pareja.

Colocados sin pisar la zona de no volea, por parejas uno enfrente de otro, comenzando desde la línea lateral derecha, se envía la pelota ligeramente hacia la derecha del oponente. Poco a poco iremos avanzando hacia la parte izquierda del campo a la vez que realizamos dinking con la derecha. La pareja deberá moverse con sincronía acorde al movimiento que estamos realizando. El oponente deberá enviar la bola recta desde su posición. Una vez llegado a la línea lateral izquierda, comenzaremos a realizar el movimiento en la dirección contraria y de revés. Al acabar, intercambiamos roles con el oponente (ver figura 20).

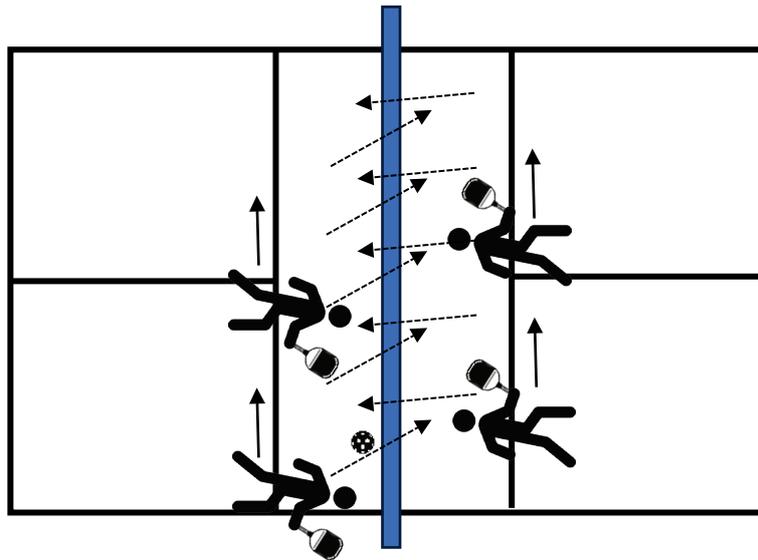


Figura 20. Representación gráfica del ejercicio 1.

Ejercicio 2

El objetivo de este ejercicio es mejorar la direccionalidad y profundidad de los saques y el resto.

Colocados por parejas, uno en cada campo, detrás de la línea base, ejecutaremos saques de volea con diferentes profundidades y alturas. Con conos dividiremos el campo en 3 zonas (zona de no volea, zona de transición y zona de profundidad). El jugador lanzará saques hacia la zona de profundidad. Tras conseguir, que al menos 10 saques caigan consecutivamente en esta zona, se comenzará a trabajar la direccionalidad de los mismos, enviando el saque hacia la esquina lateral o hacia la línea central. Tras conseguir que al menos 5 saques caigan cerca de estas zonas, se realizarán saques cortos que caigan dirigidos a la zona de transición, en concreto, en las proximidades de la zona de no volea. El jugador que resta realiza golpes de derecha o de revés con profundidad, intentando no sobrepasar la línea base (ver figura 21).

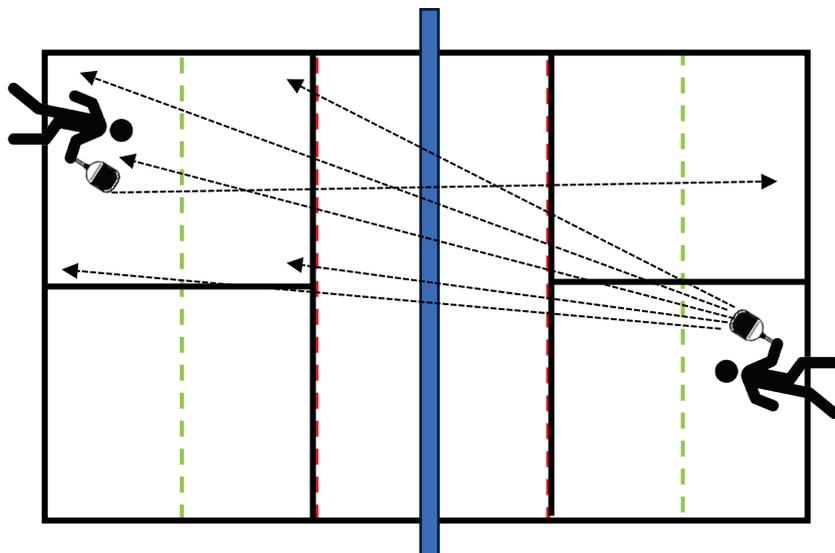


Figura 21. Representación gráfica del ejercicio 2.

Ejercicio 3

El objetivo de este ejercicio es mejorar la ejecución del tercer golpe. Por parejas, uno enfrente de otro y utilizando solo media pista, comenzaremos realizando golpeos de dinking en la zona de no volea. Una vez realizados 5 golpeos, un jugador se desplazará hacia atrás, mientras que el otro se mantiene fijo en la zona de no volea. Cada 5 golpeos, el jugador se irá retrasando hasta llegar a la línea base y después volverá hasta la zona de dinking. Si comete un error, cambiará el rol con el compañero (ver figura 22).

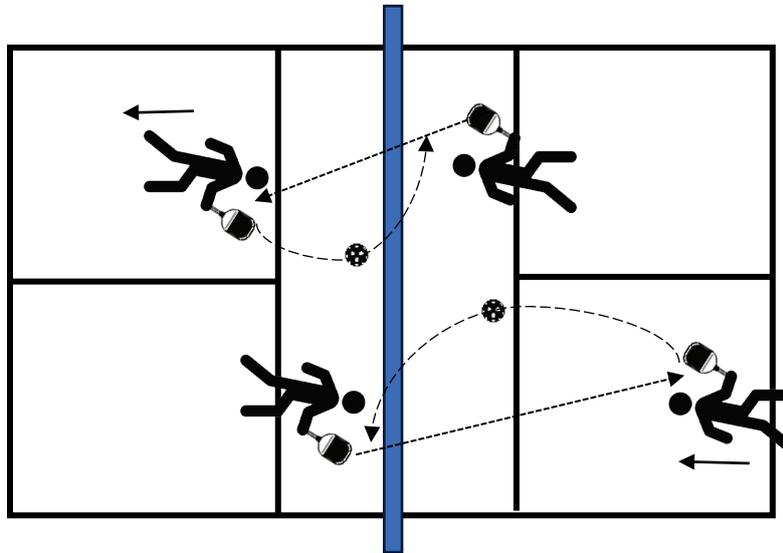


Figura 22. Representación gráfica del ejercicio 3.

Ejercicio 4

El objetivo de este ejercicio es mejorar la velocidad y la ejecución de la volea de derecha y de revés. Por parejas, uno enfrente de otro y utilizando solo media pista, comenzaremos realizando golpeos de volea en mitad de la zona de no volea. Un jugador realizando voleas de derecha y el otro, voleas de revés, intercambiarán la pelota hasta conseguir realizar 10 golpeos cada uno de ellos. Una vez conseguidos los 10 golpeos se irán retrasando poco a poco hasta la línea de la zona de no volea. Desde aquí seguirán realizando golpeos aumentando progresivamente la velocidad de la volea. Acabado el ejercicio, el jugador que estaba golpeando con volea de derecha pasa a realizarlo de revés y viceversa (ver figura 23).

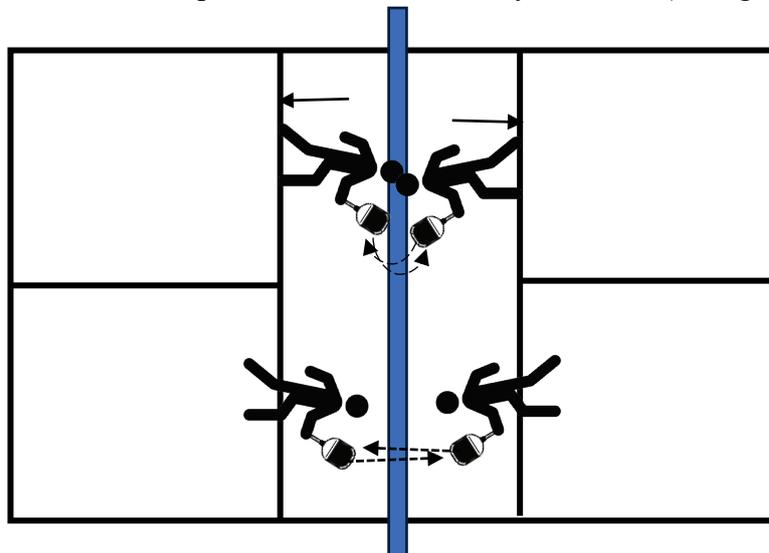


Figura 23. Representación gráfica del ejercicio 4.

Titulo sesión							
Edad		Nº participantes		Fecha		Nº Sesión	
Objetivos							
Contenidos				Metodología			
Recursos				Espacios			
Descripción				Descripción gráfica			T'
I. Inicial							
Calentamiento							
Parte Principal							
Parte Final							
Observaciones							



06

Pickleball inclusivo y deporte adaptado

6. Pickleball inclusivo y deporte adaptado

Según la Organización Mundial de la Salud, las personas con discapacidad son aquellas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con barreras de diversa índole, pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con las demás.

Los beneficios de la práctica deportiva regular han sido ampliamente documentados (Ashton et al., 2018; Mandolesi et al., 2018; Windle et al., 2010). Sin embargo, las tasas de participación de las personas con discapacidad en cuanto a práctica deportiva se refieren, son aun relativamente bajas. De hecho, un estudio longitudinal realizado en Estados Unidos evidenció que mientras que el 62% de las personas sin discapacidad practicaban ejercicio físico habitualmente, dicho porcentaje se reducía hasta el 38% en el caso de las personas con discapacidad (National Center for Health Statistics, 2012). Estos patrones de vida más sedentarios pueden traer aparejados aumentos en los niveles de aislamiento social, obesidad y desórdenes metabólicos entre las personas con discapacidad, cuestiones que podrían condicionar el nivel de calidad de vida de las mismas (Diaz et al., 2019).

El pickleball puede ser una excelente opción de cara a propiciar el aumento de los niveles de práctica físico-deportiva de las personas con discapacidad. Esto es así debido a que, como hemos visto en apartados anteriores, el pickleball es relativamente fácil de aprender y resulta apto para personas de muy diferente edad y nivel de habilidad y/o condición física (Chen et al., 2022; Leach & Colgate, 1982; Zagrodnik, 2019). A lo anterior se une el hecho de que el componente social del pickleball haya sido relacionado en diversos estudios con una disminución de los niveles de depresión y un aumento del bienestar, la calidad de vida y la motivación por la práctica deportiva (Buzzelli & Draper, 2020; Casper & Jeon, 2019; Heo et al., 2018).

6.1 Recomendaciones para la práctica del pickleball en personas con discapacidad

El Consejo Superior de Deportes (CSD) tiene entre sus actuaciones preferentes la promoción de la práctica deportiva inclusiva (CSD, 2023). Por su parte, el término "deporte adaptado" se refiere a todas aquellas modalidades deportivas que se ajustan a las necesidades de las personas con discapacidad. Esto puede implicar realizar modificaciones o adaptaciones para facilitar la participación de las personas pertenecientes a este colectivo o escoger modalidades deportivas que puedan practicarse sin la necesidad de realizar adaptaciones adicionales (Sanz & Reina, 2012).

6.2 Discapacidad sensorial

La discapacidad sensorial es aquella derivada de la pérdida parcial o total de la función de uno o varios sentidos, la cual condiciona la capacidad de percibir estímulos (e.g., los visuales o los acústicos) (Barcala, 2009). Estas deficiencias pueden ser causadas por alteraciones en el sistema nervioso central, en el periférico, o en ambos al mismo tiempo. Por lo general, cuando hablamos de deficiencias sensoriales, nos referimos a la pérdida total o parcial de la audición o visión (Cumellas Riera & Estrany Font, 2006).

6.2.1 Recomendaciones para la práctica del pickleball en personas con discapacidad auditiva

En los deportes de raqueta, los practicantes con discapacidad auditiva son los que menos adaptaciones precisan. No obstante, tanto en situaciones de competición como en los entrenamientos, el nivel de capacidad auditiva puede condicionar el rendimiento del jugador. Por ejemplo, al no poder percibir con claridad el momento de impacto a partir del sonido que produce la pelota al entrar en contacto con la pala o al impedir/dificultar recibir feedback y/o directrices durante las sesiones de entrenamiento. De este modo, el instructor-monitor deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones (Sanz & Reina, 2012; Sanz & Sánchez, 2017):

- Transmitir la información mediante estímulos visuales, táctiles y cinestésicos para mejorar la recepción.
- Utilizar medios visuales como pizarras, tablets o smartphones, tanto antes como durante y después de la sesión.
- Emplear el lenguaje corporal, utilizando gestos para complementar las explicaciones verbales y aumentar la información transmitida.
- Utilizar gestos para señalar los cambios de tarea de manera clara y fácilmente comprensible para el jugador.
- Aportar información en situación de cercanía respecto al jugador, asegurándose de que este pueda leer los labios.
- Hablar con un ritmo y entonación normal evitando gritar.
- Evitar ruidos de fondo que puedan afectar a las personas con sordera parcial.
- Permitir que los deportistas con discapacidad auditiva retiren o ajusten sus prótesis auditivas si el ruido de fondo es demasiado alto o molesto.
- Fomentar la ayuda y cooperación mutua entre los alumnos con y sin discapacidad auditiva.
- Asegurarse de que todos los jugadores conozcan las reglas del juego.

- Utilizar un marcador visible para llevar la puntuación y que sea accesible para las personas con discapacidad auditiva.

6.2.2 Recomendaciones para la práctica del pickleball en personas con discapacidad visual

Los deportes de pala o raqueta se distinguen por su componente táctico, donde los jugadores deben estar conscientes de la posición del oponente en la pista y dirigir la pelota lejos de él. Esto implica que la vista sea un sentido necesario para cumplir con este aspecto táctico. De este modo, el instructor-monitor deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones (Sanz & Reina, 2012; Sanz & Sánchez, 2017):

- Asegurarse de que los mensajes sean comprendidos, y si no lo son, intentar comunicarlos de manera diferente.
- Si la persona tiene resto visual, evitar contraluces y ubicarlo en un lugar donde pueda recibir claramente la información. El instructor-monitor deberá situarse dentro de su campo de visión.
- En el caso de personas con resto visual, utilizar pelotas de alta visibilidad.
- Transmitir mayor cantidad de información y estímulos, incluyendo elementos auditivos, cinestésicos y táctiles. El mensaje verbal debe ser detallado y el soporte cinestésico proporcionará referencias precisas que puedan ser fácilmente interpretadas por la persona con discapacidad visual.
- Proporcionar feedback antes, durante y después de la ejecución.
- Dirigirse a la persona por su nombre para captar su atención.
- Las personas con discapacidad visual deberán familiarizarse con el espacio, el equipo y los movimientos, mediante el reconocimiento previo de los materiales y áreas con los que se va a trabajar.
- Utilizar líneas táctiles para que el jugador siempre conozca su ubicación en relación con la pista.

6.3 Discapacidad derivada de trastornos del neurodesarrollo

La Organización Mundial de la Salud define la discapacidad del neurodesarrollo como desórdenes cognitivos y del comportamiento que se presentan durante el período de desarrollo y que implican dificultades significativas en la adquisición y ejecución de funciones intelectuales, motoras, de lenguaje o sociales (World Health Organization, 2019). Estos desórdenes se distinguen de otros desórdenes mentales y del comportamiento que pueden surgir durante el desarrollo, ya que se centran en desórdenes cuya característica fundamental es el desarrollo neurológico. Desde una perspectiva

amplia, el concepto de "discapacidad del desarrollo" se refiere a todas aquellas discapacidades que se originan durante el período de desarrollo, que normalmente se extiende hasta la edad de 18 años. Esta condición se caracteriza por restricciones en áreas importantes de la vida, como el lenguaje, la movilidad, el aprendizaje, el autocuidado, entre otros (Sanz & Sánchez, 2017). De este modo, el instructor-monitor deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones (Sanz & Reina, 2012; Sanz & Sánchez, 2017):

Consideraciones generales:

- Es recomendable utilizar incentivos. En el caso del pickleball, este aspecto es especialmente relevante en la puntuación. Podemos facilitarla utilizando un marcador.
- Simplificar las tareas para enfocar la atención en el objetivo a alcanzar.
- Dar instrucciones cortas y claras. Evitar palabras complicadas o un lenguaje técnico.
- Proporcionar información visual que complemente la información auditiva.
- Presentar tareas motivadoras orientadas al trabajo social y emocional.
- Aplicar una pedagogía basada en el éxito, donde el jugador pueda lograr fácilmente el objetivo propuesto.
- Mantener un modelo o ritual en las sesiones, lo cual les resultará familiar y les brindará seguridad.
- Plantear tareas simples y de corta duración para evitar problemas de concentración en estos jugadores.
- Proporcionar retroalimentación inmediatamente después de la ejecución realizada, con el objetivo de ofrecer refuerzos positivos.

Consideraciones para personas con autismo:

- Conocer al jugador: Cada persona dentro del espectro autista puede ser muy diferente a otro.
- Prestar atención a la conducta: La mayoría de los niños autistas no expresan sus sentimientos o emociones a través del habla, por lo que el instructor-monitor debe observar cuidadosamente su comportamiento.
- Construir sobre rutinas familiares: Las tareas familiares proporcionarán al alumno una mayor seguridad. Si es necesario realizar un cambio en la rutina, es importante preparar al alumno con anticipación.
- Encontrar un espacio propio: Es importante contar con un espacio de práctica tranquilo, alejado de ruidos y de otros jugadores.

- Incorporar patrones de conducta repetidos y restringidos: La mayoría de los niños autistas tienen patrones de conducta repetidos, como lanzar objetos, girar o agitar las manos. Estos patrones de conducta se pueden utilizar para desarrollar juegos o tareas de manera complementaria, organizados en forma de rutinas.

6.4 Discapacidad física

La discapacidad física engloba las derivadas de las deficiencias y alteraciones del aparato locomotor y de su funcionamiento, es decir, las que afectan a las funciones motrices: paresias, parálisis, alteraciones de equilibrio y coordinación, etc. Dichas alteraciones inciden en los sistemas óseo, muscular, articular y nervioso (Cumellas Riera & Estrany Font, 2006). Las alteraciones mencionadas afectan al aparato locomotor, generando principalmente dificultades en cualquier acción motriz. De este modo, el instructor-monitor deberá tener en cuenta las siguientes recomendaciones (Sanz & Reina, 2012; Sanz & Sánchez, 2017):

Consideraciones generales:

- Estar familiarizado con la enfermedad o condición médica de la persona y comprender los posibles riesgos que pueden surgir al realizar ciertas actividades (e.g., la alteración en la técnica de golpeo).
- Evitar actividades que puedan causar desequilibrios o una carga mecánica excesiva en personas que usan apoyos unipodales.
- Evitar cualquier riesgo de golpes, fricciones, presiones o impactos en las áreas del cuerpo afectadas.
- En el caso de enfermedades como la distrofia muscular, es necesario evitar situaciones de cansancio excesivo, ya que puede causar frustración en la persona.
- Permitir períodos de descanso para relajar los músculos y realizar ejercicios de flexibilidad.
- Actuar con extrema precaución en superficies resbaladizas, ya que estas pueden provocar desequilibrios y/o caídas.

Consideraciones para jugadores en silla de ruedas:

- Para prevenir la aparición de úlceras por presión o irritación continua, es fundamental garantizar la estabilidad de la silla de ruedas y evitar períodos de sedestación prolongados.
- Actuar con extrema precaución en superficies resbaladizas, ya que pueden condicionar el adecuado desplazamiento de la silla de ruedas.
- Asegurarse de que los respaldos y asientos estén adaptados a las características del usuario.

- Si los reposapiés no son fijos, asegurarse de que estén bien sujetos para evitar golpes o lesiones.
- Mantener un control sobre los frenos para que no se accionen indeseadamente durante la actividad.
- En el caso de que ambos integrantes de la pareja utilicen una silla de ruedas deportiva, se recomienda usar cubre radios para evitar lesiones.
- Utilizar los anclajes a la silla y los apoyos con la mano libre para brindar seguridad al jugador y estabilidad durante los golpes.
- En las etapas iniciales de práctica, se puede reducir el tamaño de la pista para mejorar la gestión del espacio (e.g., jugar en zonas concretas).

Aspectos normativos:

Existe una serie de adaptaciones realizadas con el objeto de adaptar las normas del pickleball a los jugadores que utilizan silla de ruedas (USA Pickleball, 2023b). Dichas consideraciones se muestran a continuación:

- El área recomendada para el juego en silla de ruedas (13,41 m x 22,55 m) es ligeramente de mayor tamaño que el área recomendada para una pista de nueva construcción (10,36 m x 19,5 m).
- Los jugadores en sillas de ruedas disponen de un bote extra (i.e., dos en lugar de uno) para devolver la pelota al campo contrario. El segundo bote puede producirse en cualquier lugar de la superficie de juego, incluyendo el área que rodea la pista.
- La silla de ruedas se considera parte del cuerpo del jugador que la utilice (tenga o no discapacidad).
- En el saque, las ruedas traseras de la silla deben estar detrás de la línea de base y no pueden tocar las extensiones imaginarias de las líneas laterales o central.
- Los jugadores que utilizan sillas de ruedas pueden jugar en las modalidades de individuales, dobles masculinos y/o femeninos o dobles mixtos con compañeros a pie o en silla de ruedas
- En el caso de jugar en dobles un compañero a pie y otro en silla de ruedas, se considerará falta cuando el jugador que recibe la pelota no la devuelva antes de los rebotes estipulados según le corresponda en función de su situación y lado (2 para jugadores a pie y 3 para jugadores en silla de ruedas)
- En la realización de la volea se permite que las ruedas delanteras de la silla de ruedas toquen la zona de no volea.
- Si las ruedas traseras de la silla de ruedas han tocado la zona de no volea, el jugador que utiliza la silla de ruedas no puede realizar una volea hasta que ambas ruedas traseras contacten con la superficie de juego fuera de la zona de no volea.



07 Referencias

7. Referencias

- Ashton, R. E., Tew, G. A., Aning, J. J., Gilbert, S. E., Lewis, L., & Saxton, J. M. (2018). Effects of short-term, medium-term and long-term resistance exercise training on cardiometabolic health outcomes in adults: Systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(6), 341–348. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098970>
- Association of Pickleball Players. (2023). *APP reveals 36.5 million adult americans played pickleball in 2022*. <https://www.theapp.global/news/app-reveals-36-5-million-adult-americans-played-pickleball-in-2022>
- Barcala, R. (2009). Estrategias para la integración del alumnado con necesidades educativas especiales. In *Las ciencias de la actividad física y el deporte como fundamento para la práctica deportiva*. Universidad de Córdoba.
- Barrios Recios, J., & Ranzola Rivas, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo* (2ª Ed.). Ediciones Deportivas Latinoamericanas.
- Bernal Ruiz, J. A. (2005). *Prevención de lesiones y primeros auxilios en la Educación Física y el deporte*. Wanceulen.
- Buzzelli, A. A., & Draper, J. A. (2020). Examining the motivation and perceived benefits of pickleball participation in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(2), 180–186. <https://doi.org/10.1123/JAPA.2018-0413>
- Camacho Coy, H. (2023). *Pedagogía y didáctica de la Educación Física escolar*. Kinesis.
- Casper, J. M., & Jeon, J.-H. (2019). Psychological connection to pickleball: Assessing motives and participation in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 27(1), 28–33. <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0381>
- Chen, Q., Chou, C. Y., Chen, C. C., Lin, J. W., & Hsu, C. H. (2022). The effect of leisure involvement and leisure satisfaction on the well-being of pickleball players. *Sustainability (Switzerland)*, 14(1), 1–19. <https://doi.org/10.3390/su14010152>
- Consejo Superior de Deportes. (2023). *Deporte inclusivo II*. <https://www.csd.gob.es/es/mujer-y-deporte/deporte-inclusivo-ii>
- Crespo, M., & Reid, M. (2009). *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios* (2ª Ed.). International Tennis Federation.
- Cumellas Riera, M., & Estrany Font, C. (2006). *Discapacidades motoras y sensoriales en Primaria*. INDE Publicaciones.
- Davis, R. (1976). Pickle Ball. *Journal of Physical Education and Recreation*, 47(6), 48–48. <https://doi.org/10.1080/00971170.1976.10614226>

- Delgado Noguera, M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en la Educación Física: Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Universidad de Granada.
- Diaz, R., Miller, E. K., Kraus, E., & Fredericson, M. (2019). Impact of adaptive sports participation on quality of life. *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 27(2), 73–82. <https://doi.org/10.1097/JSA.0000000000000242>
- Federación Profesional de Pickleball. (2023). *Historia del pickleball*. fpp.org.es/historia-del-pickleball/
- Gimeno Sacristán, J., & Pérez Gómez, A. (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Akal.
- González Arévalo, C., Lleixá Arribas, T., Blázquez Sánchez, D., & Capllonch Bujosa, M. (2010). *Didáctica de la Educación Física*. Grao.
- Heo, J., Ryu, J., Yang, H., & Kim, K. M. (2018). Serious leisure and depression in older adults: a study of pickleball players. *Leisure Studies*, 37(5), 561–573. <https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1477977>
- Imbernón Muñoz, F. (1992). La programación en el aula, ayer y hoy. *Aula de Innovación Educativa*, 1, 6–8.
- International Federation of Pickleball. (2022). *2022 Official Pickleball Rulebook*.
- International Pickleball Federation. (2023). *About the International Pickleball Federation*. theipf.org/about.html
- International Pickleball Teaching Professional Association. (2023). *About us: Who we are*. <https://iptpa.com/about-us-who-we-are/>
- Knudson, D. (1991). The tennis topspin forehand drive: Technique changes and critical elements. *Strategies*, 5(1), 19–22. <https://doi.org/10.1080/08924562.1991.10591813>
- Leach, J., & Colgate, J. A. (1982). Pickle-Ball—For all Ages. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 53(6), 84–86. <https://doi.org/10.1080/07303084.1982.10629442>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Morante, J. C., & Izquierdo, M. (2008). Técnica deportiva, modelos técnicos y estilo personal. In *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte*. Editorial médica panamericana.
- National Center for Health Statistics. (2012). *Healthy people 2010 final review*. PHS Publication.

- Real Federación Española de Tenis. (2023). *La RFET integra al Pickleball como nuevo deporte*. <https://www.rfet.es/es/noticia/la-rfet-integra-alpickleballcomo-nuevo-deporte>
- Riera Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 39, 45–56.
- Sáenz-López, P. (2002). *La Educación Física y su didáctica*. Wanceulen.
- Sanz, D., & Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Sanz, D., & Sánchez, A. (2017). Tenis y discapacidad : Orientaciones para entrenadores. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 71(25), 35–38. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v25i71.227>
- USA Pickleball. (2023a). *News and Info*. <https://usapickleball.org/news/sfia-topline-report-tabs-pickleball-as-americas-fastest-growing-sport/>
- USA Pickleball. (2023b). *USA Pickleball oficial rulebook*.
- Viciano Ramírez, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. INDE Publicaciones.
- Windle, G., Hughes, D., Linck, P., Russell, I., & Woods, B. (2010). Is exercise effective in promoting mental well-being in older age? A systematic review. *Aging and Mental Health*, 14(6), 652–669. <https://doi.org/10.1080/13607861003713232>
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11^a Ed.).
- World Pickleball Federation. (2023). *About us*. <https://www.worldpickleballfederation.org/about-us/our-mission/>
- Zagalaz Sánchez, M. L., Cachón Zagalaz, J., & Lara Sánchez, A. J. (2014). *Fundamentos de la programación de Educación Física en Primaria*. Síntesis. <http://ezproxy.library.dal.ca/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=aph&AN=109283450&site=ehost-live>
- Zagrodnik, J. (2019). "You dinked my battleship": The dinking game for pickleball skill learning. *Strategies*, 32(4), 22–28. <https://doi.org/10.1080/08924562.2019.1608722>