

I.E.S. Campiña Alta (El Casar)

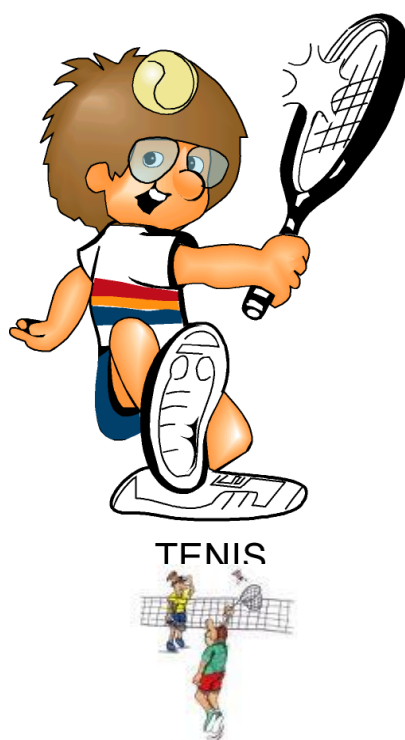
Departamento de Educación Física



PALAS

1º E.S.O.

Deportes de Pala o Raqueta



Introducción

Estos deportes son aquellos que necesitan para poder practicarse una raqueta o una pala. Aunque dichos deportes tienen en común muchos aspectos, hay que introducirlos por separado, ya que el implemento (pala o raqueta) a utilizar, hace que se clasifiquen en dos ramas diferentes.

Los deportes de raqueta son aquellos en los que se utiliza un instrumento deportivo que consiste en un marco con un aro abierto y con una especie de red o caucho que lo cubre.

Los deportes de pala utilizan un implemento similar a la raqueta, con la salvedad de que la pala es más pequeña que la raqueta, y la cabeza de dicha pala es compacta.



Un poco de historia

El juego de palma (en francés jeu de paume) es el primer y más antiguo deporte de raqueta o pala conocido, y se practicaba hace cerca de mil años.

En un principio el juego consistía en golpear con la palma de la mano (paume en francés, de ahí el nombre de jeu de paume), una pelota confeccionada con piel de oveja. Sus practicantes se untaban la mano con aceite y luego con harina para evitar que la pelota resbalara.

Tras la Batalla de Azincourt en 1415, el duque de Orleans es capturado y conducido a Inglaterra donde permanecerá veinte años. Así de esta manera se introdujo el juego en Inglaterra, ya que el duque lo jugaba casi cotidianamente. Cuatro siglos más tarde un descendiente del señor de Wingfield, Walter Clopton Wingfield, inventó el tenis, una adaptación al juego de palma sobre hierba.

Clasificación

Deportes de Raqueta	Deportes de Pala
<ul style="list-style-type: none"> - Tenis - Bádminton - Frontenis - Squash 	<ul style="list-style-type: none"> - Pádel - Tenis de mesa

Tenis: Es un deporte que se practica en un terreno llano, rectangular, dividido por una red intermedia, jugado con raquetas que se disputa entre dos jugadores (individuales) o entre dos parejas (dobles) y el cual consiste en

golpear la pelota con la raqueta para que vaya de un lado al otro del campo pasando por encima de la red.

Un juego de tenis comienza con el saque de uno de los jugadores, el cual debe golpear la bola de tal forma que esta rebote dentro del cuadro opuesto al del lado del que saca; es decir si un jugador saca desde su derecha, la bola debe rebotar en el cuadro de la izquierda pero siempre en el cuadro pegado a la red, del lado de su oponente. Para cada punto el jugador que saca tiene dos oportunidades, si falla la primera, tiene una más. En el caso de que en el saque la pelota pegue en la red y pase a la pista del oponente y entra en el cuadrado de saque, se repite.

En caso de que el saque sea válido, se comienza un peloteo en el que los jugadores, o parejas, adversarios le pegan a la bola de forma alternada. El punto se termina cuando uno de los jugadores no devuelve la pelota de manera apropiada, ya sea por no pegarle a la pelota antes de que esta rebote dos veces en su lado, por pegarle y no lograr que rebote en el lado de él o los oponentes, o por pegarle con su cuerpo o con cualquier objeto diferente de la raqueta que posee; en cualquiera de estos casos el punto va para el jugador o equipo adversario. Y si falla los dos saques es doble falta y se le da punto a el contrario.

Un partido de tenis está compuesto por sets, el primero en ganar un número determinado de sets es el ganador. Cada set está integrado por juegos. A su vez los juegos están compuestos de puntos, el primero en ganar 4 puntos con una diferencia mínima de 2 puntos con respecto a su rival es el ganador del juego. El conteo de los puntos es bastante particular: cuando un jugador gana su primer punto su tanteo es 15, cuando gana 2 puntos 30, y cuando gana 3 puntos 40. Ej: si el sacador del juego lleva ganados 3 puntos y el receptor 1 punto el marcador es de 40-15. Siempre la puntuación del sacador se nombra primero. Cuando ambos jugadores empatan a 40 se dice que hay "deuce" o "iguales". El primer jugador o equipo que gane un punto después del deuce logra una "ventaja", en caso de ganar el siguiente punto, se lleva el juego, de lo contrario se vuelve a estar en deuce hasta que se logre la diferencia de dos puntos.

El jugador que se lleva el set es el que consigue hacer 6 juegos, con una diferencia de dos. En caso de que un jugador llegue a 6 juegos, pero con diferencia de 1 (6-5) habrá que seguir hasta que alguno consiga la diferencia apropiada. Si el reglamento del torneo pone un tope de juego, habrá que jugar un "tie-break" o "muerte súbita", en el que el resultado del set se juega mediante puntos (uno-cero, dos-cero, tres-cero, etc.), hasta que alguien consigue llegar a 7 tantos, con diferencia de 2. Si se llega a 7 puntos sin diferencia de 2 (por ejemplo: 7-6), habrá que esperar a que uno de los dos jugadores obtenga una diferencia de 2 puntos, siendo éste el que consiga la victoria en el "tie-break" y en el set por 7-6. El jugador que comienza sacando en un "tie-break" solo dispone de un turno de saque (con primer y segundo servicio) y a partir de ahí, se alternarán 2 turnos de saque por jugador hasta la finalización del mismo.

Bádminton: Es un deporte de raqueta en el que se enfrentan dos jugadores (individuales o singles) o dos parejas (dobles). Los jugadores o parejas se sitúan en las mitades opuestas de una pista rectangular dividida por una red.

A diferencia de otros deportes de raqueta, en el bádminton no se juega con pelota, sino con un proyectil llamado volante o pluma, el cual consta de una semiesfera (a modo de pelota) circundada en su base por plumas. Asimismo las competiciones se celebran en recintos cerrados.

Los jugadores deben golpear el volante con sus raquetas para que éste cruce la pista por encima de la red y caiga en el sector oponente. El punto finaliza cuando la pluma toca el suelo, no sobrepasa la red o cae fuera del terreno de juego.

Todas las modalidades se disputan a 3 sets de 21 puntos cada uno. En cada set, los jugadores puntúan siempre que ganen el punto (rally) que estaban disputando (esto difiere del antiguo sistema, en el que sólo se puntuaba en el marcador al conseguir el punto disputado con el servicio). El partido consta de 3 sets, y se lo adjudica el jugador que consiga vencer en dos de ellos, sin necesidad de disputarse el tercero si ya se han conseguido los dos primeros.

Al principio de cada punto, el jugador que sirve y el que recibe deben situarse en diagonales opuesta de la zona de servicio. El servidor debe golpear el volante por debajo de la cintura para que éste aterrice en la zona de servicio del rival.

En caso de empate a 20 puntos, el set continua hasta que se consiguen dos puntos de diferencia (por ejemplo 24-22), hasta un máximo de 30 (30-29 es la puntuación máxima posible).

Frontenis: Es una modalidad de la Pelota vasca, de la que hereda la cancha de juego (frontón de 30x10x10 metros), pero cuya herramienta es una raqueta como las de tenis. A grandes rasgos, es un deporte que se puede jugar por parejas o en individual (está última modalidad no tiene representación internacional) y que consiste en que un jugador de la pareja tiene que golpear la pelota (antes de que de dos botes en el suelo del frontón) con la raqueta y ésta debe tocar en el frontis y luego entrar en la zona delimitada de la cancha.

Squash: Deporte de raqueta que se practica en interiores con 2 o 4 jugadores y una pelota de goma que puede tener distintos grados de velocidad o rebote. Los jugadores golpean la pelota con sus raquetas haciéndola rebotar en la pared frontal de la cancha. La pelota puede rebotar en todas las paredes cuantas veces sea necesario y en cualquier orden, siempre que golpee en la pared frontal o frontis, pero sólo puede rebotar en el suelo una vez antes de que se considere un punto para el contrincante.

Pádel: Deporte de cooperación-oposición, caracterizado por la presencia de jugadores compañeros que colaboran para conseguir un resultado común, ante el antagonismo de unos adversarios que, teniendo los mismos recursos, persiguen el fin opuesto. Se juega en parejas, siguiendo la misma puntuación que en tenis.

El área de juego es un rectángulo de 10 m de ancho por 20 m de largo cerrada en su totalidad. En sus fondos está cerrada por paredes o muros en forma de U con una altura mínima de 3m. El resto de los lados se cierra con malla metálica que a su vez sube por encima de las paredes hasta 4m de altura en todo el perímetro.

Tenis de mesa: El tenis de mesa o pingpong, es un deporte que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). Se juega con una pala y una pelota hueca de plástico. El terreno de juego es una mesa de 2,74 metros de largo y 1,52 de ancho.

Aspectos técnicos y tácticos Comunes a los Deportes de

Pala o Raqueta

Aspectos técnicos

Golpes básicos:

- Derecha: es el golpeo que se ejecuta después del bote de la pelota por el lado bueno de cada jugador (el derecho para los diestros).
- Revés: golpeo por el lado izquierdo para los diestros.



- Servicio (saque): golpeo mediante el cual se comienza cada juego.

- Volea: es el golpeo que se ejecuta antes del bote de la pelota y puede ser de derecha o de revés.
- Remate o smash: es el golpeo que se realiza cuando se pega a la pelota por encima de la cabeza, con o sin bote previo.

Aspectos tácticos

La táctica común a estos deportes se basa principalmente en tener controlado el centro de la pista y en realizar de forma adecuada y en el momento adecuado una serie de golpes especiales o golpes de situación.

Golpes Especiales:

- Globo: es un golpeo donde la pelota describe una trayectoria parabólica con la intención de superar al adversario por encima, cuando éste se encuentra cerca de la red.
- Dejada: es un golpeo para que la pelota bote en el campo contrario pero muy cerca de la red, cuando el oponente está en el fondo de la pista.
- Bote pronto: es el golpeo que se realiza justo cuando la pelota está botando en el propio campo, para sorprender al adversario.

Golpes de Situación:

- Resto: es el golpeo por medio del cual se devuelve la pelota al campo contrario después del saque.
- Passing-shot: es el golpeo que se ejecuta después del bote de la pelota para sobrepasar al adversario cuando éste está cerca de la red.
- Contradejada: es un golpeo igual que la dejada pero que se realiza inmediatamente después de una dejada del adversario.
- Subida a la red: es el golpeo dirigido hacia el fondo de la pista para favorecer el acercamiento a la red del jugador que lo realiza.

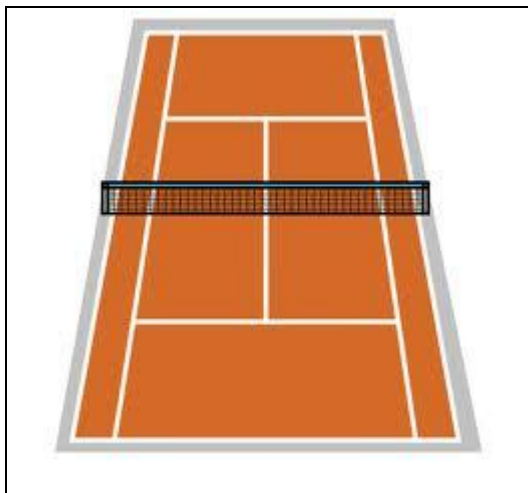
Materiales e Instalaciones

Materiales:

Tenis y Frontenis		
Bádminton		
Squash		
Pádel		
Tenis de mesa		

Instalaciones:

Tenis	Frontenis
-------	-----------



Squash



Bádminton



Pádel



Tenis de mesa

