



PADEL ESCOLAR

Programa de Desenvolvimento de

GUIA PRÁTICO do PROFESSOR

Paulo Sanches

com o apoio de:



Programa de Desenvolvimento do Padel Escolar | Guia Prático do Professor

Edição: EPAL, Empresa Portuguesa das Águas Livres S.A.

Autor: Paulo Sanches

Design gráfico e paginação: António Carvalho (EPAL/CEA)

Fotografia: Alexandre Pona, Fernando Correia

Revisto por :

Gervásio Del Bono- Seleccionador Nacional de Padel

Nuno Mateus – Director da Formação da Federação Portuguesa de Padel

Impressão e acabamento: Página Ímpar

1ª edição dezembro, 2018, 3000 exemplares

ISBN : 978-989-8490-05-6

Dep. Legal:1111111111





História e Evolução do Padel..... **3**

Regras do Padel..... **5**

Aspectos Técnicos do Padel..... **9**

Aspectos Táticos do Padel..... **21**

Compromisso com a Ética..... **23**

REPÚBLICA
PORTUGUESA

A MODALIDADE DE PADEL tem registado, nos últimos tempos, um enorme crescimento no panorama desportivo nacional. Reconhecendo a importância dos jovens para a sustentabilidade desse crescimento, a Federação Portuguesa de Padel e a Direcção-Geral da Educação celebraram, no passado dia 17 de novembro de 2017, um "Protocolo de Cooperação Institucional" para o desenvolvimento da modalidade. Para alcançar esse propósito, a Federação Portuguesa de Padel implementou a nível nacional um ambicioso "Programa de Desenvolvimento do Padel Escolar". Um dos eixos de intervenção desse programa, na divulgação da modalidade por todos os estabelecimentos de ensino, públicos ou privados, é o papel do Professor de Educação Física. Surge assim este guia prático do professor, como ferramenta que visa cumprir com uns dos principais propósitos desta Federação: levar o "Padel" ao maior número possível de jovens. Este é o nosso dever e bandeira pois "o futuro estará sempre nos jovens"

Presidente da Federação Portuguesa de Padel
Ricardo da Silva Oliveira



História e Evolução do Padel

INÍCIO dos ANOS 70 | O Padel teve início quando o mexicano **Enrique Corcuera** teve a ideia de construir na sua casa em Acapulco um campo de Ténis. Como não tinha espaço suficiente, fez uma série de adaptações, construiu muros à volta do campo para impedir que as bolas fossem para o seu vasto jardim e que a vegetação invadisse o seu campo. Nasceu assim aquele que conhecemos como Padel moderno.

As medidas do campo de Enrique Corcuera são as mesmas que ainda se utilizam. Uma superfície de 200 m² com parede de fundo de 4 metros e laterais de 3 metros.

Campo original de Enrique Corcuera



1974 | Nasce o Padel em Espanha, Alfonso Hohenlohe, amigo de Enrique no seu regresso a Espanha, e depois de estudar e aperfeiçoar alguns detalhes do campo e regras de jogo, construiu os primeiros campos de Padel no clube de Marbelha. Assim começou a promoção do Padel entre os seus amigos da classe alta que se apaixonaram rapidamente. O êxito que teve foi tão grande em tão curto espaço de tempo que atraiu figuras importantes a jogar e que começaram a promover e organizar torneios em toda a Costa do Sol, onde diversos clubes começaram a construir os próprios campos

Em **1975**, um grande amigo de Alfonso de Hohenlohe, Julio Menditegui, conhecedor do êxito do Padel em Espanha, decide importar o desporto para a Argentina, onde em poucos anos obteve um êxito sem precedentes, convertendo-se no segundo desporto mais praticado no país, com mais de 2 milhões de jogadores e 10000 campos construídos.

1990 | Na década de 90 já existiam 2 campos no Lisboa Racket Centre, mas a sua utilização era meramente para aulas de Mini Ténis.





Campo de Padel Lisboa Challenge 2018

1991 | Em 25/07/1991, em Madrid constitui-se a Federação internacional de Padel, cuja função mais importante foi organizar os Campeonatos a nível internacional e elaborar um Regulamento de Jogo.

2003 | O Padel em Portugal nasce com a vinda de uma empresa espanhola, a All Padel, que reconstrói três campos no Lisboa Racket Center em 2003. Ainda neste ano é organizado o primeiro grande evento de Padel no nosso país, onde os grandes nomes da modalidade marcaram presença, Fernando Belasteguín, Juan Martín Díaz, Juani Mieres, Carolina Navarro, entre outros.

2008 | Importante foi também a abertura de 3 campos no Clube de Tênis do Estoril onde em 2008 a Gesrackets, consegue trazer a Portugal e organizar uma edição do Campeonato Europeu de Padel. Portugal consegue atingir a sua melhor classificação de sempre nesse campeonato, e conquista um honroso pódio com o 3º lugar.

A partir dessa data há uma explosão de campos a abrir em clubes de ténis e resorts, com isto começa-se a abrir campos no Porto, Guimarães, Alentejo, Madeira, Aveiro, Vilamoura, entre outras cidades, o que faz com que comece a haver mais praticantes espalhados por todo o país.

2017 | 28/03/2017 Dia muito importante para o Padel português, foi publicado em diário da república a atribuição do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva à Federação Portuguesa de Padel.

Nos últimos 3 anos, o Padel tem se desenvolvido de forma exponencial, contando com mais de 6000 federados e estimando-se mais de 50000 praticantes.



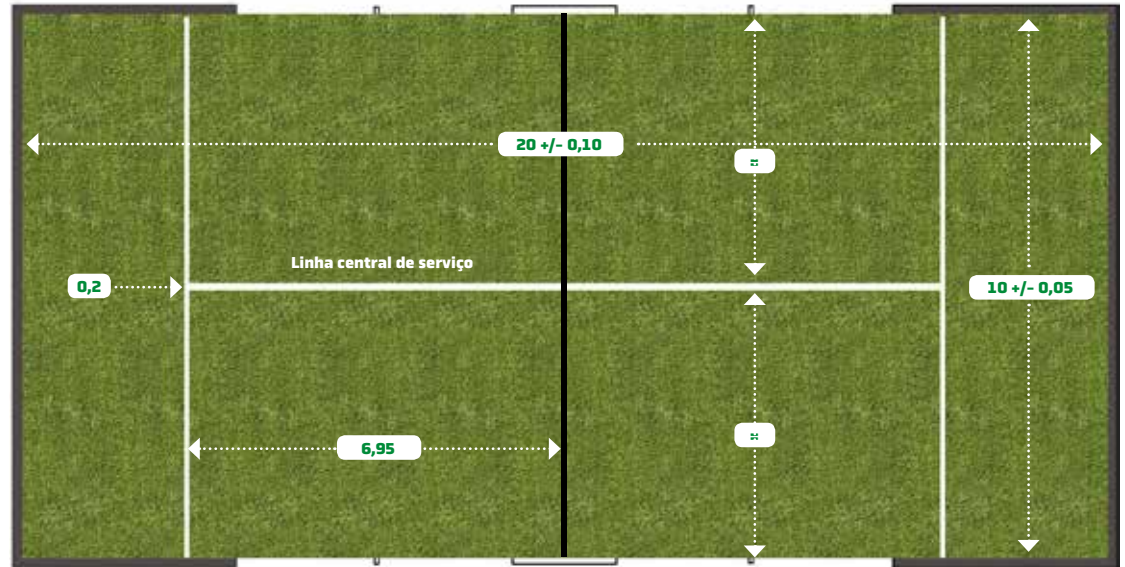
Regras do Padel



O **Padel** é sempre jogado aos pares (dois jogadores em cada uma das duas equipes).

Campo de Padel, dimensões: Retângulo 10 metros largura / 20 metros comprimento

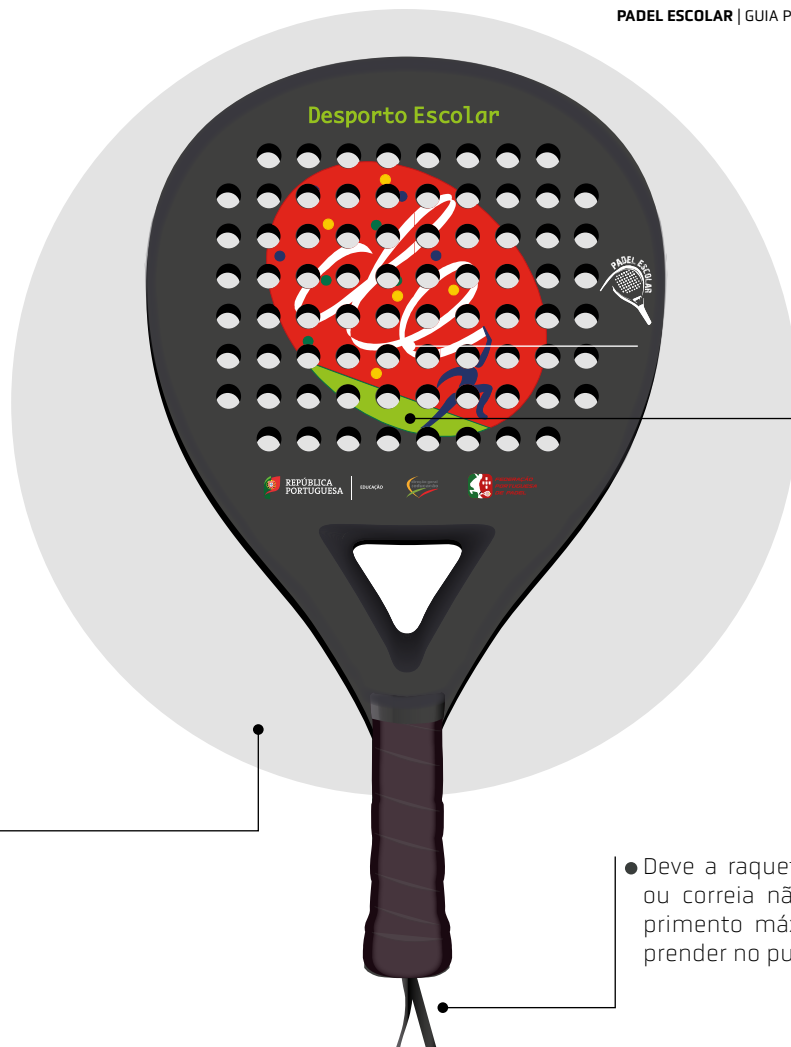
- Dividido ao meio por uma rede (altura a meio de 88cm e nas pontas 92cm).
- A uma distância de 6,95m estão as linhas de serviço, paralelas à rede.
- Cada metade do campo é dividida a meio pela linha central de serviço.
- Altura mínima livre de 6 metros (novas construções altura mínima de 8 metros) onde nenhum elemento invada este espaço (como luzes de iluminação).
- O solo poderá ser de betão poroso, cimento, madeira, materiais sintéticos, relva artificial ou qualquer material que permita um ressalto regular da bola.





- A **bola** | Deve ser uma esfera de borracha com uma superfície uniforme branca ou amarela. O seu diâmetro deve medir entre 6,35 e 6,77 cm e o seu peso será entre 56,0 e 59,4 g.

- A **raquete** | É composta por cabeça (comprimento máximo com cabo de 45,5cm, espessura máxima 38mm) e cabo (comprimento máximo 20cm, largura máxima 50mm).



- A área de contacto poderá ter um número não limitado de furos cilíndricos de 9 a 13mm de diâmetro, de superfície lisa ou rugosa.

- Deve a raquete ter um cordão ou correia não elástica (comprimento máximo 35cm) para prender no pulso do jogador.

Regras básicas do jogo

Posicionamento dos Jogadores

- Cada dupla irá colocar-se em cada um dos lados do campo, de um e outro lado da rede. O jogador que responde ao serviço pode colocar-se em qualquer lugar do campo, bem como o seu parceiro e o parceiro do jogador que serve.

O Serviço

- Todos os pontos começam com o Serviço. Se falha o primeiro serviço tem-se direito a um segundo.
- O jogador que serve terá, no momento da execução do serviço, que estar com ambos os pés atrás da linha de serviço e entre o prolongamento imaginário da linha central dos quadrados de serviço e a parede lateral (“área de serviço”).
- O jogador não poderá tocar com os pés nem na linha de serviço, nem no prolongamento imaginário da linha central dos quadrados de serviço.
- No momento em que bater na bola, esta terá que estar a uma altura igual ou inferior à cintura do jogador e este terá de ter pelo menos um pé a tocar no solo.
- A bola tem que passar por cima da rede e bater primeiro dentro do rectângulo de serviço diagonalmente oposto (incluindo as linhas que o delimitam).

- O primeiro serviço é realizado do lado direito do campo, mudando-se alternadamente de lado a cada ponto até fechar o jogo. Ao servir, o jogador não pode andar, correr ou saltar.

- O par que tenha o direito de servir no primeiro jogo do set tem que decidir qual dos jogadores o fará. De seguida, o par que estava a receber terá de fazê-lo, estabelecendo assim a ordem de serviços alternada. Desta forma, a ordem de serviços definida terá de ser seguida até ao final do respetivo set. Esta ordem só poderá ser alterada no set seguinte.

- É considerada **falta no serviço** se:

1. o jogador pisar a linha de serviço e/ou a linha imaginária central.
2. o jogador não acertar na bola ao tentar fazê-lo.
3. a bola bater fora do rectângulo de serviço (incluindo as linhas que são válidas)
4. a bola bater em quem serve, no seu parceiro ou qualquer objeto que tenham.
5. a bola, depois de bater no rectângulo de serviço (no campo adversário), tocar na malha metálica antes do segundo ressalto.

- Ao **responder** (a um serviço) o jogador que responde tem de esperar que a bola bata dentro do quadrado de serviço e tentar

acertar-lhe antes que ressalte uma segunda vez.

- O par que responde ao serviço decide no primeiro jogo de cada set o jogador que responde em primeiro lugar (do lado direito do seu campo). Este tem de manter essa posição até ao final do set.

- Se a bola tocar no jogador que responde, o seu parceiro ou nas suas raquetes antes de bater no solo, o ponto será atribuído a quem serve.

- Se a bola bate duas vezes no chão, sendo a primeira, obrigatoriamente no rectângulo de serviço, é ponto para o par que serviu, ainda que, entre os ressaltos, a bola bata no vidro.

- O jogador que responde nunca o poderá fazer em volei (a bola tem que bater primeiro no solo dentro do rectângulo de serviço).

- O serviço repete-se se a bola toca na rede ou nos postes da mesma, caso estes estejam dentro do campo e de seguida bate no rectângulo de serviço sempre e quando depois não faça o segundo ressalto contra a malha metálica; a bola depois de tocar na rede ou nos postes da mesma, caso estes estejam dentro do campo, for bater num adversário ou qualquer adereço que tenham, é ponto para o par que serviu.

Regras básicas do jogo

Bola em Jogo

- A bola será jogada de forma alternada por cada dupla.
- A bola está em jogo desde o momento em que se execute o serviço e não ocorra um “let” ou o ponto esteja decidido.
- Se a bola bater em qualquer elemento do campo depois de bater no solo continuará em jogo e deverá ser devolvida antes de bater pela segunda vez no solo.
- Consideram-se elementos do campo a parte interior das paredes, a malha metálica que fecha o campo, o solo, a rede e os postes da rede. O quadro que sustenta a malha soldada é tido como fazendo parte da malha metálica.

Uma dupla perde o ponto se:

- um dos jogadores, a sua raquete ou qualquer objeto que tenha consigo toca na rede, postes ou em alguma parte do campo adversário, incluindo o solo e malha metálica;
- a bola bate pela segunda vez no campo antes de ser devolvida;
- o jogador devolver a bola antes desta ter passado a rede;
- o jogador devolver a bola diretamente ou depois de ressaltar primeiro numa das

paredes do seu lado de forma a que sem bater no solo primeiro bata numa das paredes do lado contrário, na malha metálica ou nalgum objeto alheio ao campo que esteja no solo;

- um jogador bate duas vezes seguidas na bola;
- depois de bater na bola, esta toca o próprio jogador, o seu parceiro ou a qualquer objeto que tenham consigo;
- a bola bate contra um dos jogadores, sem ser na sua raquete, depois de golpeada pela dupla adversária;
- o jogador falha o seu segundo serviço;

A devolução será correta se:

- a bola depois de golpeada ressaltar diretamente no campo contrário ou se ressaltar primeiro nas paredes/vidros do próprio lado e depois for ressaltar no campo contrário;
- a bola ressaltar no campo contrário e depois for bater na malha metálica ou numa das paredes;
- a bola tocar na rede ou nos seus postes e de seguida ressaltar no campo contrário; se a bola bater na junção da parede ou malha metálica com o solo.

Pontuação

Pontuação– Quando o par ganha o seu primeiro ponto diz-se “15-0”, seguindo-se o “30-0”, “40-0” e ao quarto ponto diz-se “jogo”. Se os pares estiverem empatados diz-se “iguais” e no ponto seguinte diz-se vantagem, caso a vantagem ganhe o ponto seguinte será jogo.

Os encontros disputam-se à melhor de 3 sets, existindo as respectivas adaptações nalguns torneios. Cada “set” joga-se até aos 6 jogos com diferença de 2, caso haja igualdade ao 6-6, disputa-se o “Tie-Break”.



Aspectos Técnicos do Padel

Pegas | É a forma como se segura a raquete:

É muito importante o modo como se segura a raquete, dado que vai condicionar, o tipo de execução técnica, o controle da bola, os efeitos a dar à bola, etc.

As pegas mais utilizadas no Padel são 3, a saber; Pega Continental, Este de Direita e Este de Esquerda.

Pega Continental

Características da Pega Continental:

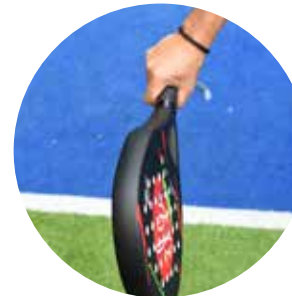
- É a pega mais versátil do jogo, a mais polivalente e natural.
- Utiliza-se para o gesto técnico de direita, esquerda, volei direita e esquerda, serviço, resposta ao serviço, saídas de vidro de direita e esquerda, *smash* e bandeja.

Fundamental para o nível de iniciação, dá mais estabilidade ao segurar a raquete e permite um contato sólido e correto.

À medida que vamos evoluindo no jogo aparecem as outras duas formas de segurar a raquete;



Este de direita – Partindo da pega continental, roda uma aresta da raquete para o lado direito.



Este de esquerda – Partindo da pega Continental, roda uma aresta do punho da raquete para a esquerda.

Como se obtém? Segura a raquete como um martelo, ou dando-lhe um “aperto de mão”.

Posição de atenção ou Pré-dinâmica



Todos os gestos técnicos partem da posição de atenção e voltamos a esta posição após jogar cada bola.

- De frente para a rede, ou virados para o local de onde vem a bola.
- Pés alinhados à largura dos ombros.
- Pernas semi-fletidas.
- Tronco ligeiramente inclinado.
- Peso no terço anterior dos pés.
- Raquete no centro do corpo.



Deslocamentos no Padel

O deslocamento no padel é fundamental, o facto de ser uma atividade dinâmica, leva a que o jogador tenha de entender como se mover:



Pontos importantes Se tenho um bom deslocamento, chego mais rápido à bola, de forma equilibrada e controlada, a partir daqui posso preocupar-me em dirigir a bola na resposta.

Se tenho um mau deslocamento, chego tarde à bola, sou lento e pouco coordenado, coloco-me mal e jogo de forma desequilibrada.



- Com bons apoios teremos mais estabilidade.
- Passos curtos e rápidos- permite-nos manter o equilíbrio corporal e é mais fácil realizar os ajustes necessários para o posicionamento em relação à bola.
- Passos largos- apenas em situações de recurso.
- Não se deve cruzar os pés.

Os tipos de deslocamento serão:

- Laterais, provavelmente o deslocamento mais importante de todos.
- Para a frente; movimento natural da corrida, utilizado para subir à rede
- E à retaguarda, quando é necessário recuar para alcançar a bola.

Gesto Técnico de Direita

Partindo da posição de atenção...



■ Ombros e cintura rodam para a direita, iniciando uma preparação média da raquete, à altura da cintura, para bolas de altura média ou preparação baixa, fletindo as pernas para bolas baixas...

■ Deslocamento para a bola e o contato será efectuado à frente do corpo para bolas planas ou ao centro do corpo para bolas cortadas, transferindo o peso do corpo para a bola...

■ termina a raquete à frente e em cima.

Gesto Técnico de Esquerda

Partindo da posição de atenção...



- Ombros e cintura rodam para o lado esquerdo, iniciando uma preparação média da raquete, à altura da cintura, para bolas de altura média ou preparação baixa, fletindo as pernas para bolas baixas apoiando a raquete com a mão não dominante no coração da raquete...
- Deslocamento para a bola e o contato será efectuado à frente do corpo para bolas planas ou ao centro do corpo para bolas cortadas, transferindo o peso do corpo para a bola...
- termina a raquete à frente e em cima.

Saída de Vidro de Direita e de Esquerda

Partindo da posição de atenção...



- Ombros e cintura rodam para o lado para onde se deixou passar a bola, de seguida inicia uma preparação média da raquete, a altura da preparação da raquete depende da altura onde a bola irá bater no vidro.

- Deslocamento à retaguarda com passos laterais, colocando-se segundo a regra "Vidro, Jogador, Bola", de seguida efectua o contacto com a bola à frente...

- Termina a raquete à frente...



■ O balão pode executar-se tanto antes como depois da bola bater no vidro, inclusivamente por vezes com o vólei. Tecnicamente respeita todas as características do gesto técnico que estejamos a utilizar.

■ A variação pode estar na abertura dos cantos da raquete para se poder impactar a bola por baixo, a colocação das pernas por baixo da altura à qual queremos impactar a bola e a terminação do gesto para cima.

■ É um gesto técnico que requer muita precisão, não se realiza com potencia e portanto a raquete coloca-se perto do ponto de impacto.

Volei de Direita

Partindo da posição de espera...



- Ombros e cintura rodam para a direita, abrindo ligeiramente o pé direito, deixando o tronco semi-aberto. Os pés ficam fixos com o peso do corpo sobre o pé direito.

- A raquete coloca-se à frente, com uma leve pronação do pulso, nunca por trás do ombro atrasado, com um ângulo perto dos 45° e o cabo da raquete a apontar ao pé contrario. A mão não dominante solta a raquete e estende-se para a frente de maneira a equilibrar o corpo. O ponto de impacto é entre o centro do corpo e o ombro esquerdo. O pé esquerdo avança coincidindo com o impacto, nas bolas que nos permitam transferir mais o peso do corpo à bola. Em nenhum momento do impacto devemos mexer o pulso.

- Terminação curta para manter a raquete à altura do impacto apontando à direção que tenhamos escolhido.

Volei de Esquerda

Partindo da posição de espera...



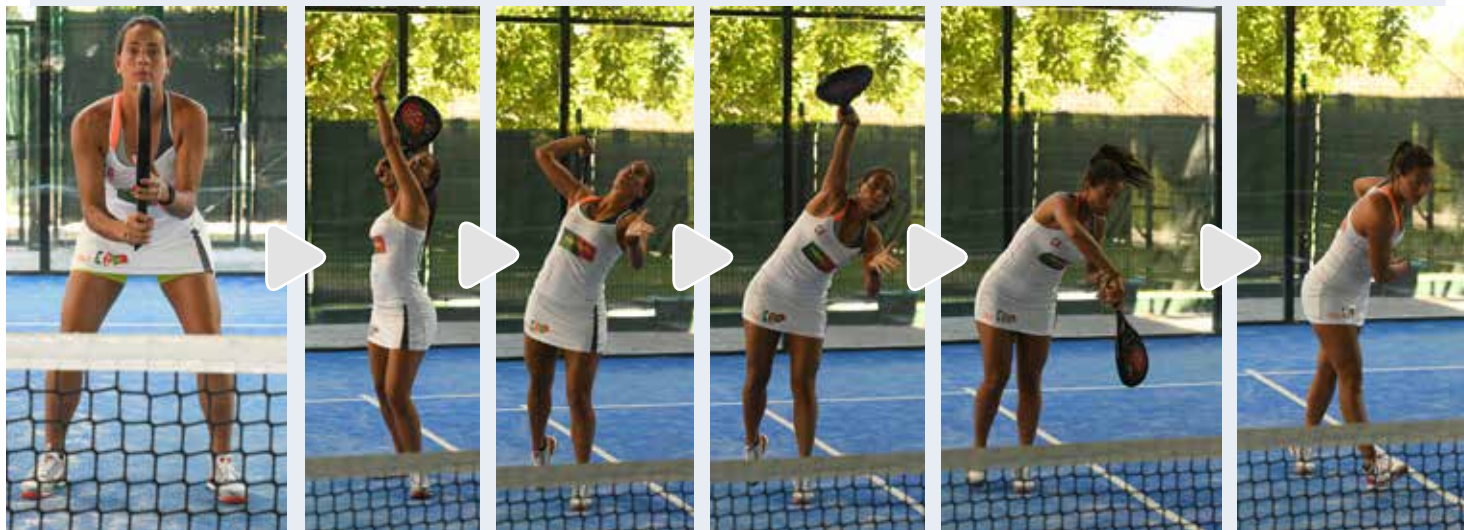
- Ombros e cintura rodam sobre o pé que vai executar o batimento deixando o tronco semi-aberto. Os pés ficam fixos com o peso do corpo sobre o pé que vai executar o batimento. A raquete coloca-se à frente com uma ligeira pronação do pulso nunca passando o nível dos ombros. Com um ângulo aproximado de 45 graus e o grip da raquete apontado para o solo. A mão não dominante segura no coração da raquete.

- O ponto ideal de contacto é no centro do corpo e ao nível do ombro direito (para jogadores dextros). O pé direito move-se para a frente coincidindo com o impacto da bola na raquete e é este movimento que faz com que seja transferido o peso do corpo para a frente, imprimindo velocidade à bola.

- Em nenhum momento devemos efetuar um movimento de pulso e a cabeça da raquete termina da mesma forma que começou, com a cabeça voltada para cima e o grip apontado para baixo. O braço esquerdo move-se para trás permitindo existir um equilíbrio do corpo. A terminação deverá ser curta mantendo a raquete à altura do impacto e apontando para a direção escolhida

Smash Plano

Partindo da posição de atenção...



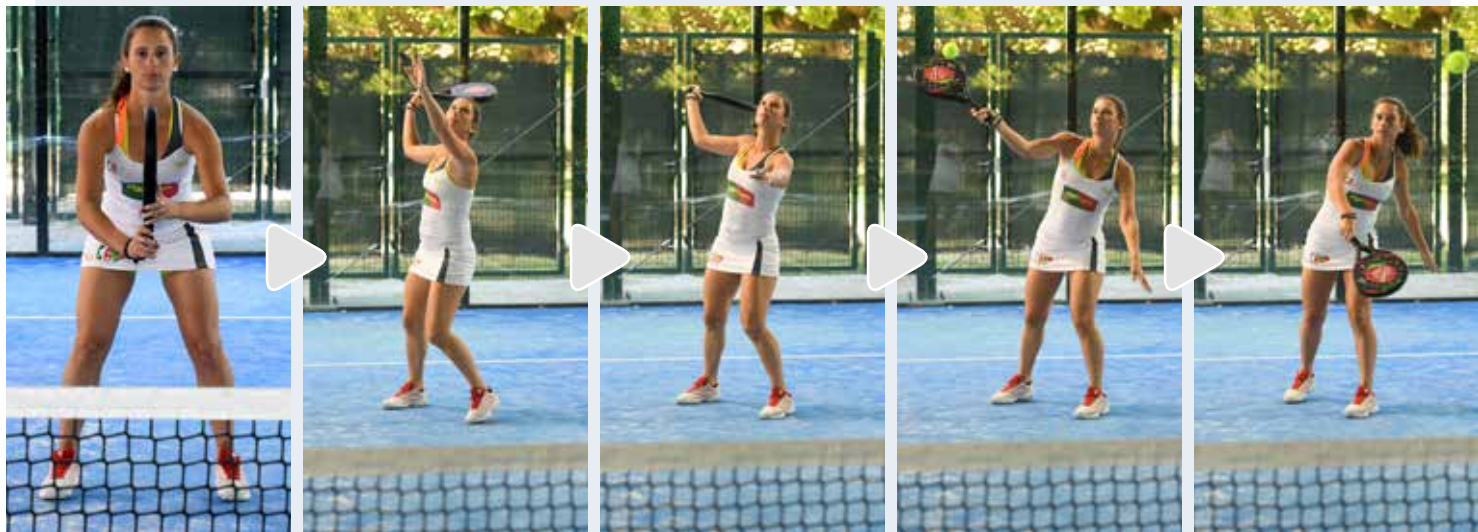
- O primeiro a fazer quando percebemos que o rival vai jogar um balão é o que se conhece como “3 em 1”: rodamos colocando o pé direito por trás do esquerdo para ficarmos de lado, levantamos a raquete deixando o cotovelo por cima do ombro e o pulso sobre o cotovelo, e apontamos para a bola com a mão esquerda. Movimentamo-nos com pequenos passos laterais para nos colocarmos por trás da bola.

- O ponto de impacto dá-se com o braço esticado. Os ombros e a cintura rodam à procura da bola. O pulso tem uma função importante no momento do impacto fazendo um gesto como se quisesse cobrir a bola por cima. O apoio faz-se sobre o pé esquerdo, o calcanhar do pé direito levanta-se para transferir o peso do corpo.

- A terminação é pelo lado esquerdo do joelho esquerdo.

Bandeja

Partindo da posição de atenção...



■ A parte inicial desta pancada é igual à do *smash*, mantendo o movimento do “3 em 1”.

■ Movimentamo-nos com passos laterais mantendo o corpo de lado à rede, um pouco mais de lado do que na preparação do *smash*.

■ O ponto de impacto é a uma altura ligeiramente por cima da cabeça e ao lado do corpo, pelo que o nosso movimento inicial tem que permitir-nos separar da bola. A pancada realiza-se de cima para baixo, procurando que a raquete continue por trás da bola depois do impacto.

■ Os ombros e a cintura rodam mantendo o apoio sobre o pé esquerdo. O calcanhar do pé direito levanta-se como consequência da rotação para favorecer a transferência do peso do corpo. Na terminação, a raquete aponta para o objectivo.

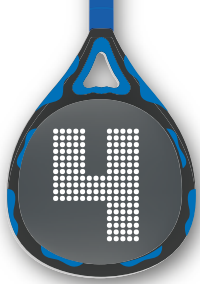


■ No momento de executar o serviço, os nossos pés devem estar alinhados com a raquete, com o corpo de lado. A mão que segura a bola deve estar estendida à frente ao nível do ombro.

■ Devo largar a bola ou empurrar ligeiramente contra o solo e tentaremos contactar a bola a frente do corpo no ponto mais alto possível abaixo da cintura. É aconselhável que utilizemos um efeito cortado de cima para baixo, para que ressalte o menos possível e crie dificuldade na resposta.

■ Relativamente à direção, deve procurar-se responder ou nas extremidades ou ao centro caso o jogador se encontre muito perto da linha de serviço. O companheiro de serviço deve estar orientado para o lado que se vai servir e perto da rede.

■ Após o batimento da bola é muito importante subir à rede, pois não subindo perde a vantagem toda em servir por não ocupar uma posição ofensiva.



Aspectos Táticos do Padel

Progressão dos gestos técnicos enquadrados nos aspetos táticos de jogo.

C Controle

Na fase inicial da aprendizagem o mais importante será, porventura, o controle que proporciona a continuação e a segurança no jogo. A diminuição da velocidade da bola proporciona um melhor controle dos gestos técnicos a executar.

D Direção

A partir do momento em que existe controle e segurança, começaremos a direcionar a bola para tirar partido de espaços vazios, ou para criar desequilíbrios aos nossos adversários.

P Profundidade

Nesta fase começaremos a jogar com a profundidade do campo, procuramos jogar

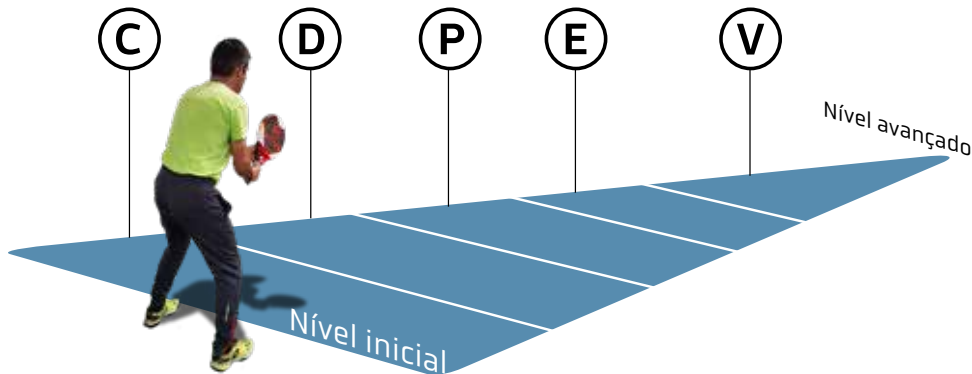
bolas profundas perto dos vidros, para colocar os jogadores contrários na zona defensiva, alternando com amorties para os deslocar e ganhar os pontos.

E Efeitos

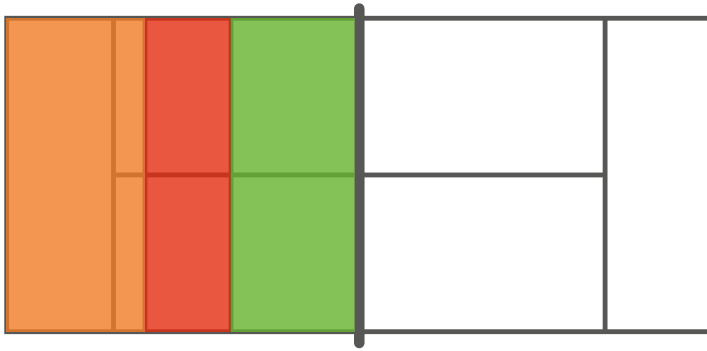
Neste momento, estamos já muito à vontade com o domínio da bola, e começaremos a jogar a bola plana, cortada ou liftada, em função do gesto que consideramos mais apropriado na altura, temos de saber quando utilizar cada tipo de efeito e saber quais as suas consequências.

V Velocidade

Última fase, neste momento temos controle dos nossos movimentos, estamos bem colocados e conseguimos jogar bolas rápidas com eficiência. Aumentamos o ritmo de jogo e sabemos quando fazê-lo. Não podemos pensar em jogar sempre uma bola rápida, pois isso leva a uma enorme quantidade de erros e consequentemente à perda de jogos.



Num nível de iniciação (Nível 4) do Padel, o campo pode ser interpretado por zonas:



Na **zona laranja**, apesar de estar em zona defensiva tenho a “ajuda” dos vidros que me permitem reagir melhor a todas as jogadas dos adversários. É uma zona onde num gesto técnico menos assertivo dos adversários consigo realizar contra-ataques, como saídas de vidro mais agressivas, balões, *passing-shots*,...

Na **zona vermelha**, estou na chamada zona de transição, onde por norma encontro a bola sempre muito junto ao solo e estou afastado dos adversários. É uma zona onde apenas efetuo gestos técnicos de recurso, gestos técnicos para manter a rede, como a bandeja, ou gestos que procuram surpreender os adversários, como os vóleys de transição.

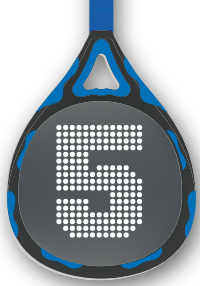
Na **zona verde**, estou mais perto do campo adversário com melhores e maiores ângulos de ataque. É aqui que consigo com mais facilidade criar dificuldades aos adversários e onde é mais fácil fechar pontos.

Num nível mais avançado a velocidade e forma de jogo é modificada com a experiência adquirida na leitura de cada gesto e as capacidades coordenativas e condicionais são exponenciadas, pelo que se verifica uma diminuição da zona vermelha e uma protecção maior a execuções técnicas que nos criam mais dificuldades, pelo que as zonas de jogo tendem a transformar-se.

A alteração do **laranja escuro** para um **laranja mais claro**, dá-se pela maior capacidade e conforto que um atleta tem em estar na parte defensiva e pela maior facilidade com que consegue passar ao contra-ataque.

A zona vermelha reduz-se, pela capacidade técnica e tática do jogador em estar mais alto no campo, prevendo e reagindo melhor aos gestos técnicos dos adversários.





Compromisso com a Ética

Alunos:

- Respeitar as regras do jogo ou da competição.
- Recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- Dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário.
- Considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia.
- Respeitar o seu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental.
- Repudiar a dopagem sob qualquer forma, protegendo desse modo a sua saúde e preservando a verdade desportiva.
- Reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição. Não procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido

derrotado mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como factor de melhoria.

- Aprender a vencer: manter na alegria da vitória, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço dos vencidos.

Pais:

- Transmitir aos seus filhos ou educandos sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais.
- Respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juizes, cronometristas e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos.
- Compreender e fazer compreender aos seus filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos.



- Informar os seus filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos.
- Inculcar aos seus filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto

Compromisso com a Ética (cont.)

não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos.

- Divulgar e valorizar, junto dos seus filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida.

Professores e estabelecimentos de ensino

- Ensinar e transmitir aos educandos os valores da Ética Desportiva.
- Valorizar, nas suas notações técnicas, a vertente dos valores da ética desportiva.
- Reconhecer as atividades do Desporto Escolar como um meio de promoção da

ética desportiva junto da comunidade educativa.

- Promover, divulgar e praticar o ensino global dos valores humanos onde o desporto praticado com ética sirva de instrumento e meio privilegiado para esse fim.

Mais informações: www.pned.pt

No Padel jogamos com Ética!





Autor: Paulo Sanches
Licenciado em Educação Física e Desporto
Diretor do Padel Escolar – Federação Portuguesa de Padel
Diretor Técnico do Padel Sports Clube
Cédula de Treinador de Padel nível I e II – Federação Portuguesa de Padel

Coordenador Local de Desporto Escolar – Direção Geral de Educação
Professor de Educação Física no Agrupamento de Escolas Leal da Câmara.

Agradecimentos

Clube VII. Jogadores da Seleção Nacional – Miguel Oliveira; Vasco Pascoal; Sebastião Mendonça, Sofia Araújo; Margarida Fernandes, Nuno Mateus – Diretor Formação da Federação Portuguesa de Padel, Gervásio Del Bono – Seleccionador Nacional, Luís Santos – Juiz árbitro Internacional, Luís Miguel Branco – Técnico Padel Escolar, Carla Silva – Epal, António Carvalho – Epal
Agradecimento Especial ao Dr. Marcos Sá, por apoiar e acreditar no Programa de Desenvolvimento de Padel Escolar

Referências Bibliográficas

"Manual de apoio ao Curso de treinador de Padel – nível 1" [2016]
"1001 Games and Exercises of Padel", Juanjo Moyano Vázquez, Editorial Wanceulen, [2016]
"Pádel – Lo Essencial – Nivel Iniciación y Medio", José Javier Remohí Ruíz [2ª edição 2017]

Recursos on-line – www.fppadel.pt www.pned.pt



Com o apoio
institucional de:



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
DE PADEL



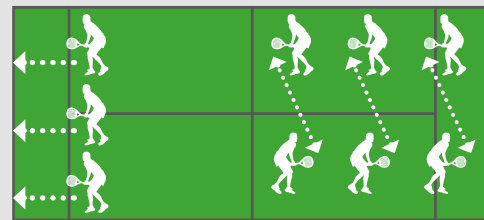
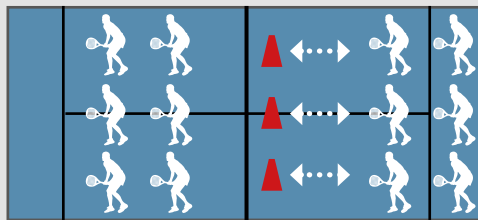
Desporto Escolar

EXERCÍCIOS | Etapa de sensibilização com as escolas

Introdução das destrezas motoras, batimentos e regras básicas do Padel | **Sessão 1** | **Duração:** 50 min. | **Alunos:** 24



**IMPORTANTE - CONTROLAR
DISTÂNCIA E INTENSIDADE**



1 Jogos e/ou exercícios de manipulação e controle da bola com raquete

2 Jogos de manipulação e perícia em estafetas

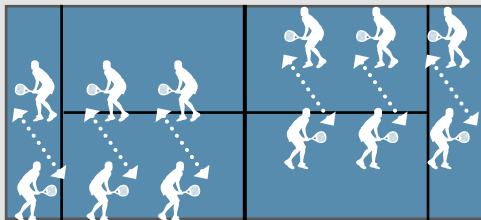
3 Batimento contra o vidro (distância controlada)

4 Em cooperação os alunos realizam batimentos um para o outro.

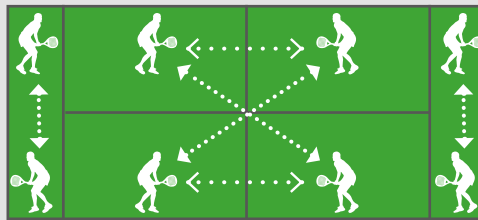
Introdução das regras de acordo com os exercícios

Utilização da Raquete para bater na bola

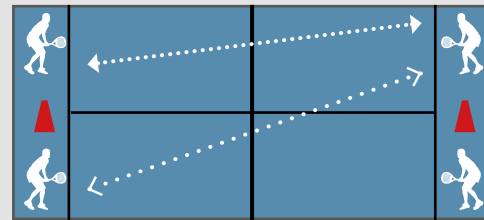
A bola apenas pode bater uma vez no chão



5 Dois alunos realizam exercícios de cooperação. Um envia a bola debaixo para cima e o outro de cima para baixo (Distância controlada).



6 Dois alunos realizam exercícios de cooperação com rede (frontal e cruzado). Outros dois em cooperação realizam batimentos um para o outro. (Depois trocam mantendo a estrutura).



7 Jogos um contra um paralelo ou cruzado Torneio à melhor de 3 jogos.

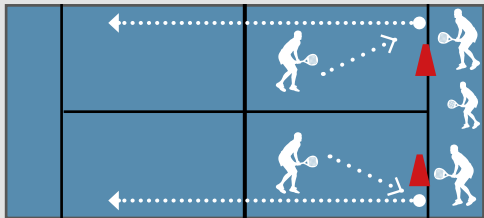
A bola pode ser devolvida sem bater no chão

Introdução da rede

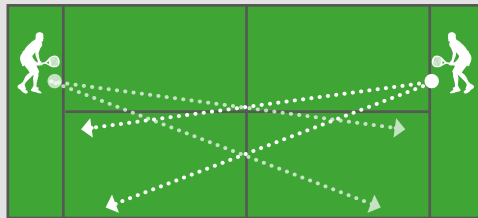
Introdução do sistema de pontuação.

EXERCÍCIOS | Etapa de sensibilização com as escolas

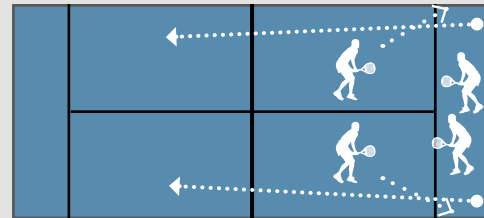
Introdução das destrezas motoras, batimentos e regras básicas do Padel | **Sessão 2** | **Duração:** 50 min. | **Alunos:** 24



- 1** Batimento de direita e esquerda
- Aplicar variantes: 2 batimentos de cada lado, 2 batimento alternados, ...



- 2** Os alunos realizam diversos serviços.
- Aplicar variantes: Serviço ao T, serviço ao chão e depois a bola bater no vidro, ...

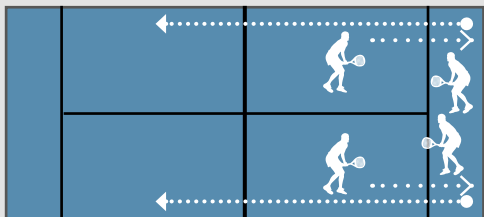


- 3** Batimento de direita e esquerda após ressalto no vidro lateral.
- Aplicar variantes: 2 batimentos de cada lado, 2 batimento alternados, ...

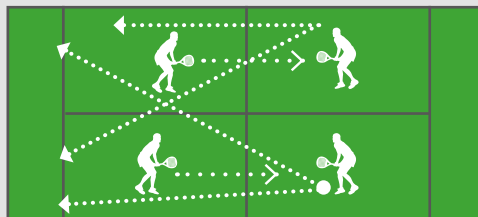
Relembrar que a bola tem que bater no chão após a rede

Introdução das linhas apenas quando se ensina o serviço

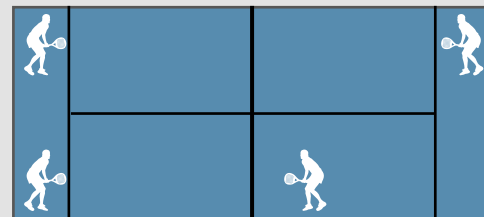
A bola depois de bater no chão, pode ressaltar no vidro ou grade e pode continuar a ser jogada.



- 4** Saída de vidro de fundo, com batimento de direita e esquerda.
- Aplicar variantes: 2 batimentos de cada lado, 2 batimento alternados, ...



- 5** Volei de direita e esquerda (cruzado e paralelo)
- Aplicar variantes: 2 batimentos de cada lado, 2 batimento alternados, ...



- 6** Jogos de duplas
Torneio entre duplas à melhor de 3 jogos.

A bola depois de bater no chão, pode ressaltar no vidro ou grade e pode continuar a ser jogada.

Explicação das noções táticas elementares de jogo