



CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DEL PICKLEBALL EN CENTROS EDUCATIVOS



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



ÍNDICE:

1. BENEFICIOS DE LOS DEPORTES DE RAQUETA.
2. VENTAJAS ADICIONALES QUE APORTA EL PICKLEBALL
3. ¿POR QUE UN CENTRO EDUCATIVO (COLEGIO, INSTITUTO, UNIVERSIDAD) DEBERIA INTEGRAR PICKLEBALL A SU OFERTA DEPORTIVA?
4. MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DEPORTIVOS
5. ¿QUE PROPONEMOS, QUE OFRECEMOS?
6. FORMULARIO DE PARTICIPACIÓN.



I.

BENEFICIOS DE LOS DEPORTES DE RAQUETA.

Los deportes de raqueta ofrecen numerosos beneficios tanto a nivel físico como mental, y también pueden contribuir al rendimiento escolar de los estudiantes.

- Mejora de la condición física, la resistencia cardiovascular y fuerza muscular, la coordinación, equilibrio y agilidad.
- Desarrollo de habilidades cognitivas: Los deportes de raqueta requieren una gran concentración y anticipación de los movimientos del oponente. Esto mejora la capacidad de atención y la toma de decisiones rápidas.
- La memoria visual se ve estimulada, ya que el jugador debe seguir la pelota constantemente y predecir su trayectoria.
- Reducción del estrés y la ansiedad: La actividad física en general, incluidos los deportes de raqueta, es un excelente liberador de estrés. El ejercicio aumenta la liberación de endorfinas, lo que ayuda a mejorar el estado de ánimo y reducir los niveles de ansiedad.
- La práctica regular de un deporte puede promover un descanso más profundo y reparador.
- Desarrollo de la disciplina y el trabajo en equipo: Aunque muchos deportes de raqueta son individuales, a menudo se practican en un entorno social (como dobles en tenis o pádel), lo que fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto por las reglas.
- La disciplina para mejorar las habilidades técnicas y tácticas es crucial para progresar en estos deportes.



II.

VENTAJAS ADICIONALES QUE APORTA EL PICKLEBALL

El pickleball es una mezcla de tenis, bádminton y ping-pong, y padel. Al ser menos exigente físicamente en comparación con otros deportes de raqueta más intensos, ofrece una serie de beneficios adicionales que lo hacen atractivo tanto para jóvenes como para adultos.

1. FOMENTA LA SOCIALIZACIÓN Y LA DIVERSIÓN

- **Juego social:** Uno de los principales atractivos del Pickleball es su naturaleza social y accesible. Se juega generalmente en parejas (dobles), lo que promueve la interacción, el trabajo en equipo y la creación de conexiones entre los jugadores.
- **Accesibilidad:** Es un deporte fácil de aprender y menos exigente físicamente que otros deportes de raqueta.
- **Diversión:** El Pickleball está diseñado para ser un deporte entretenido y dinámico. Al ser más sencillo y rápido de aprender, los jugadores disfrutan más del proceso y tienen una sensación constante de éxito, lo que aumenta la motivación y el disfrute.

2. MEJORA LA MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD

- **Movimiento en espacio reducido:** A diferencia del tenis, el Pickleball se juega en una cancha más pequeña, lo que significa que los jugadores deben moverse constantemente en distancias cortas. Esto mejora la agilidad, la flexibilidad y el control del cuerpo.
- **Menor impacto en las articulaciones:** Al ser un deporte de bajo impacto (con una cancha más pequeña y menos necesidad de correr largas distancias), el Pickleball es adecuado para personas que desean mejorar su movilidad sin poner tanto estrés en las articulaciones.

3. DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ Y LA DESTREZA

- Mejora la coordinación ojo-mano: El uso de la raqueta y la pelota en movimiento constante requiere de una excelente coordinación entre los ojos y las manos, lo que estimula el desarrollo de habilidades motoras finas para los más pequeños.
- Rápida toma de decisiones: Aunque la cancha es más pequeña que en otros deportes de raqueta, las jugadas pueden ser rápidas y requieren una toma de decisiones rápida. Esto ayuda a mejorar la agilidad mental y la anticipación, habilidades que también se pueden transferir a otras áreas, incluido el rendimiento escolar.

4. BENEFICIOS PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR

- A pesar de ser un deporte de bajo impacto, el Pickleball implica movimiento constante, lo que contribuye a una buena salud cardiovascular. Al igual que otros deportes de raqueta, el Pickleball mejora la resistencia aeróbica y favorece el trabajo del corazón sin causar el estrés físico que a veces se asocia con deportes más exigentes.
- Quema de calorías: Como ejercicio moderado, el Pickleball puede ayudar a quemar calorías, mejorar la circulación y mantener un peso saludable.

5. REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

- El ejercicio regular, como el que se realiza jugando al Pickleball, puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y enfermedades relacionadas con el corazón.

La mejora en la condición física y la reducción del estrés también son factores que contribuyen a la salud

- general y a un sistema inmunológico más fuerte.

6. BENEFICIOS EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS

- Reducción del estrés y ansiedad: Al igual que otros deportes de raqueta, el Pickleball permite liberar tensiones, lo que tiene un impacto positivo en la salud mental. El ejercicio físico ayuda a liberar endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés.
- Aumento de la autoestima: A medida que los jugadores mejoran sus habilidades y ven resultados positivos, se incrementa su autoconfianza. Además, la naturaleza social del juego refuerza el sentido de pertenencia y bienestar.
- Establecimiento de metas: El Pickleball permite a los jugadores establecer metas de mejora personal, como perfeccionar técnicas de golpeo o aumentar la resistencia, lo que contribuye a un sentimiento de satisfacción al lograr avances.



7. FÁCIL INTEGRACIÓN EN UNA RUTINA DIARIA

- El Pickleball es un deporte fácil de integrar en una rutina diaria o semanal. Se puede jugar de forma recreativa o competitiva, y no se requiere de mucha infraestructura costosa (por ejemplo, se puede jugar en canchas públicas que ya están diseñadas para este deporte en muchas ciudades).
- La flexibilidad para jugar tanto en interiores como en exteriores, y la rapidez de los partidos, hacen que se pueda disfrutar en cualquier momento, incluso después de una jornada laboral o escolar.



III.

¿POR QUE UN CENTRO EDUCATIVO (COLEGIO, INSTITUTO, UNIVERSIDAD) DEBERÍA INTEGRAR EL PICKLEBALL EN SU OFERTA DEPORTIVA?



Le animamos a visualizar este video en el que se explica en tres idiomas porque es tan interesante el Pickleball para los centros educativos

I. EL PICKLEBALL PUEDE AYUDAR A MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

1. Mejora de la concentración y la atención:

- La atención sostenida es crucial en los deportes de raqueta. Esto mejora las habilidades cognitivas de concentración que los estudiantes pueden aplicar en el aula.
- A través del entrenamiento mental que se realiza en estos deportes (enfoque, previsión de jugadas, memoria), los jóvenes desarrollan una mayor capacidad para concentrarse en sus estudios.

2. Desarrollo de la gestión del tiempo:

- Los estudiantes que practican deportes de raqueta deben equilibrar sus horarios entre los entrenamientos, las competiciones y las tareas escolares. Esto les enseña a organizar su tiempo de manera efectiva, lo que puede llevar a una mayor productividad y rendimiento académico.

3. Fomento de la autoestima y la motivación:

- Los logros en el deporte, como mejorar en una técnica o ganar un partido, pueden tener un efecto positivo en la autoconfianza de los estudiantes. Esta confianza se transfiere al ámbito académico, mejorando su disposición para enfrentar desafíos y tareas difíciles.
- La disciplina y la perseverancia que se aprenden en el deporte también son cualidades útiles para superar obstáculos en los estudios.

4. Reducción de la fatiga mental:

- La actividad física ayuda a relajar la mente, lo que puede ser especialmente útil cuando los estudiantes se sienten abrumados por el estrés escolar. El deporte de raqueta ofrece una salida para liberar tensiones y luego volver a estudiar con mayor claridad mental y energía.

5. Fomento de la perseverancia:

- En los deportes de raqueta, se enseña a los jugadores a ser persistentes y a no rendirse ante los errores. Este enfoque mental también se puede trasladar a los estudios, ayudando a los estudiantes a ser más resilientes ante las dificultades académicas.

6. Mejora de la salud general:

- Practicar deportes mejora la salud física y mental, lo que se traduce en menos enfermedades, mejor rendimiento físico y, por ende, en más energía para las actividades escolares.

7. Curva de aprendizaje rápida:

- A diferencia de otros deportes de raqueta como el tenis, el Pickleball tiene reglas simples y fáciles de entender. Los estudiantes pueden aprender a jugar rápidamente, lo que permite una integración casi inmediata en las clases de educación física, sin necesidad de meses de entrenamiento.

8. Ideal para principiantes:

- Al tener una cancha más pequeña y menos compleja, los estudiantes pueden comenzar a jugar con poca experiencia previa. Esto hace que todos, desde principiantes hasta jugadores más avanzados, puedan disfrutar del juego.

9. Bajo costo y fácil implementación económico:

- El Pickleball requiere de una infraestructura mínima. Las canchas de Pickleball son más pequeñas que las de tenis, lo que significa que se pueden adaptar fácilmente espacios deportivos ya existentes, como canchas de tenis o de bádminton. También, los materiales (paletas y pelotas) son relativamente económicos y duraderos.

10. Espacios compartidos:

- Muchas escuelas ya tienen canchas de tenis que pueden ser convertidas rápidamente para jugar al Pickleball, lo que facilita su integración sin la necesidad de construir nuevas instalaciones.

II. OTRAS VENTAJAS ADICIONALES

El Pickleball es un deporte especialmente fácil de implementar en los colegios por varias razones que lo hacen accesible, adaptable y práctico tanto para los docentes como para los estudiantes.

1. Facilita la inclusión de estudiantes con capacidades diferentes

- Adaptabilidad: El Pickleball es un deporte que se puede adaptar fácilmente para estudiantes con capacidades diferentes. Su naturaleza menos exigente y la cancha más pequeña permiten que personas con discapacidades físicas o limitaciones en la movilidad también puedan participar.

2. Promoción de la igualdad de género en el deporte escolar

- Deporte inclusivo: En las escuelas, el Pickleball es una excelente herramienta para promover la igualdad de género en la educación física, ya que permite a todos los estudiantes participar sin importar su género, habilidad física o nivel de destreza. La naturaleza del juego hace que las diferencias de género sean menos relevantes, permitiendo que tanto niños como niñas puedan competir al mismo nivel.
- Menor presión física: Algunos deportes tradicionales, como el fútbol o el baloncesto, pueden estar asociados con estereotipos de género que favorecen a los varones debido a la mayor exigencia de fuerza física o agresividad. En el caso del Pickleball, esto no ocurre, ya que el deporte no depende de la fuerza bruta, sino de la estrategia, la rapidez y la precisión. Esto puede atraer a más niñas y mujeres, que tal vez se sienten excluidas o desmotivadas en deportes más físicamente exigentes.

3. Requiere poca infraestructura

- Cancha pequeña y adaptable: El Pickleball se juega en una cancha más pequeña que la de otros deportes de raqueta, como el tenis. Las dimensiones de una cancha estándar de Pickleball son de aproximadamente 6,1 metros de ancho por 13,4 metros de largo (una cuarta parte del tamaño de una cancha de tenis). Esto significa que muchas canchas de tenis o canchas de baloncesto existentes pueden adaptarse fácilmente para jugar al Pickleball, sin la necesidad de construir nuevas instalaciones costosas.
- Uso de espacios multifuncionales: Si el colegio ya cuenta con un gimnasio o espacio de deportes, se pueden marcar las líneas de la cancha de Pickleball sobre el suelo o utilizar redes portátiles. En muchos casos, los colegios ya tienen canchas de tenis o de bádminton que pueden transformarse en canchas de Pickleball sin grandes modificaciones.

4. Equipamiento accesible y económico

- Bajo costo del equipo: El equipo necesario para jugar al Pickleball es relativamente barato en comparación con otros deportes. Solo se necesitan palas, una red y pelotas especiales de Pickleball, que son asequibles y fáciles de conseguir. Esto hace que sea un deporte económico, tanto para las escuelas como para los estudiantes.

- **Longevidad del equipo:** El equipo de Pickleball es durable, por lo que una inversión inicial en paletas y pelotas puede durar bastante tiempo con poco mantenimiento. Esto lo hace una opción atractiva para las escuelas con presupuestos limitados para actividades deportivas.

5. Fácil de aprender y de enseñar

- **Reglas simples:** Las reglas del Pickleball son fáciles de entender y no requieren mucha explicación. Se puede aprender rápidamente, lo que permite a los estudiantes disfrutar del juego desde el principio. Las reglas básicas, como cómo se sirve, cómo se puntúa y cómo se juega, son sencillas y no son complicadas, lo que facilita que los profesores enseñen el deporte sin necesidad de formación especializada.
- **Progresión rápida:** Los estudiantes generalmente aprenden a jugar en pocos minutos, lo que les permite disfrutar de partidas rápidamente, sin frustrarse. Esto hace que las clases sean más dinámicas y que los estudiantes mantengan el interés sin que se sientan abrumados por reglas o técnicas complejas.

6. Adaptabilidad para diferentes edades y niveles de habilidad

- **Deporte inclusivo:** El Pickleball es adecuado para estudiantes de todas las edades y niveles de habilidad, lo que lo convierte en un deporte ideal para la diversidad de estudiantes en las escuelas. Incluso los niños más pequeños pueden aprender rápidamente y disfrutar del juego, mientras que los adolescentes o jóvenes más habilidosos pueden desarrollar estrategias y habilidades más avanzadas.
- **Jugar sin necesidad de una gran condición física:** A diferencia de otros deportes que requieren mucha agilidad, resistencia o fuerza, el Pickleball es un deporte de bajo impacto que no exige niveles altos de condición física. Esto lo convierte en una opción excelente para estudiantes con diferentes capacidades físicas, incluyendo aquellos que no están acostumbrados a practicar deportes intensos.

7. Promueve la participación y el trabajo en equipo

- **Modalidades individuales y dobles:** El Pickleball se juega tanto en modalidad individual como en dobles, lo que fomenta la interacción social y el trabajo en equipo. En modalidad de dobles, los estudiantes deben colaborar y comunicarse eficazmente, lo que les ayuda a desarrollar habilidades sociales y de cooperación, algo que en muchos otros deportes es más difícil de lograr debido a las reglas o la estructura competitiva.
- **Atractivo para todos:** El formato de partidos rápidos y accesibles hace que los estudiantes se mantengan activos y participativos. Además, el juego es divertido, lo que favorece la participación de los estudiantes que podrían no estar interesados en otros deportes más intensos o complicados.

8. Rápido y dinámico

- **Juegos cortos y dinámicos:** Las partidas de Pickleball son relativamente cortas y no exigen largos períodos de tiempo, lo que permite organizar muchos partidos durante una clase. Esto es beneficioso para las escuelas, ya que pueden incluir a más estudiantes en cada sesión sin que se prolongue demasiado el tiempo de espera entre turnos.

Rotación fácil: Debido a la duración breve de los partidos y la posibilidad de jugar en dobles, es sencillo organizar torneos o juegos rotativos en clases grandes. Los estudiantes pueden jugar varias veces durante una clase, lo que les permite mejorar rápidamente sin perder interés.

9. Fomenta la inclusión y la igualdad de género

- **Deporte inclusivo y no dependiente de la fuerza:** El Pickleball es un deporte que pone menos énfasis en la fuerza física y más en la estrategia, la habilidad técnica y la coordinación. Esto lo hace ideal para promover la igualdad de género en las actividades deportivas escolares, ya que los estudiantes de diferentes géneros pueden competir de manera más equitativa. La modalidad de dobles mixtos también permite que los niños jueguen juntos en el mismo equipo, fomentando el trabajo en equipo y la colaboración.
- **Accesibilidad para todos los estudiantes:** El hecho de que el Pickleball sea un deporte menos intimidante y más accesible permite que más estudiantes, independientemente de su género, nivel de habilidad o condición física, participen activamente y se sientan incluidos en las clases deportivas.

10. Desarrollo integral de los estudiantes

- **Mejora física y mental:** El Pickleball no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también promueve habilidades mentales como la concentración, la estrategia y la resolución rápida de problemas. Estos beneficios cognitivos pueden trasladarse al rendimiento académico y a otras áreas de la vida escolar.
- **Habilidades sociales:** Al ser un deporte que generalmente se juega en equipos, favorece la colaboración, la comunicación y el respeto mutuo, ayudando a los estudiantes a fortalecer sus habilidades sociales, algo fundamental en su desarrollo personal.

11. Facilita la integración en el currículo escolar

- **Diversificación de actividades deportivas:** El Pickleball ofrece una alternativa interesante y diferente a los deportes tradicionales como el fútbol, el baloncesto o el voleibol. Esta diversidad en las actividades deportivas enriquece la experiencia educativa de los estudiantes y permite que cada uno encuentre un deporte con el que se identifique.
- **Torneos y competiciones escolares:** Las escuelas pueden organizar fácilmente torneos intraescolares o competencias de Pickleball como parte de sus actividades deportivas, promoviendo la competitividad sana y el trabajo en equipo.





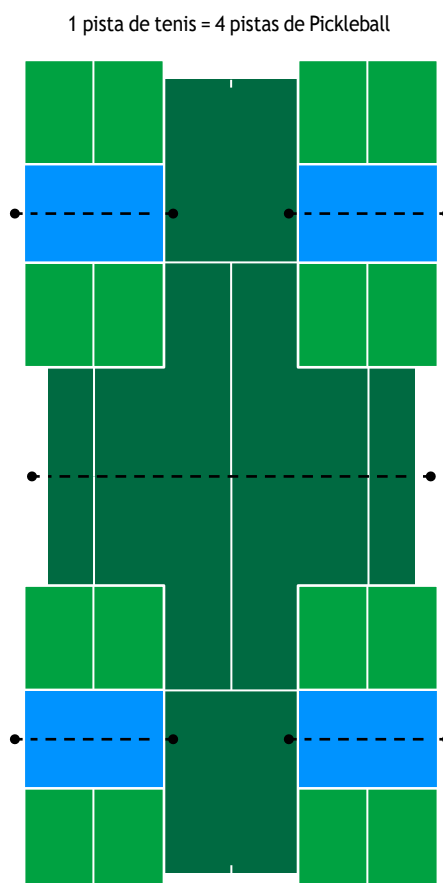
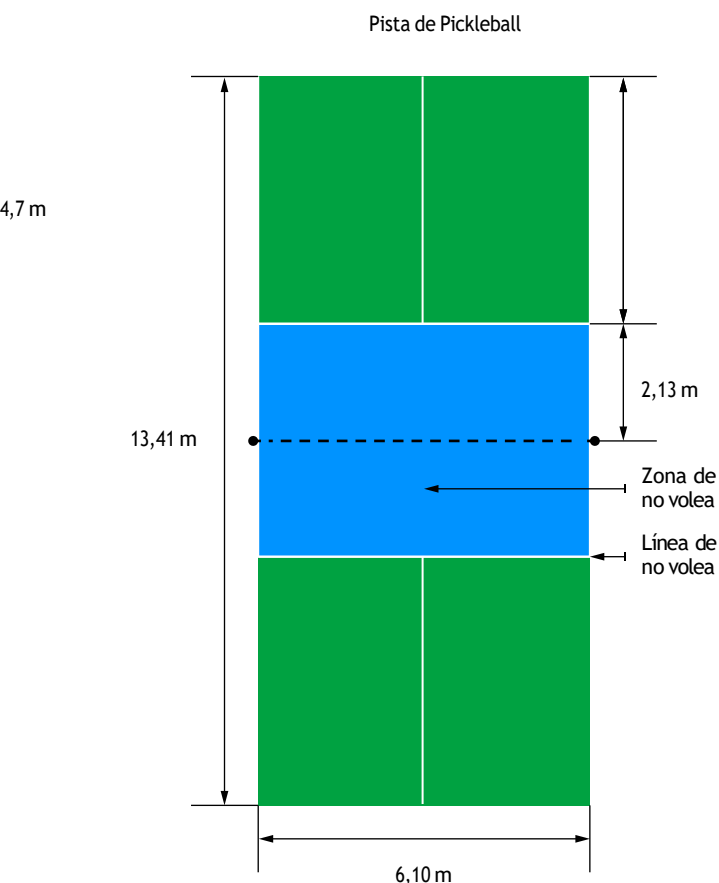
IV.

MATERIAL Y EQUIPAMIENTO DEPORTIVO

LA PISTA

Mismo tamaño de una pista de bádminton de dobles (6,10 m de ancho por 13,41 m de largo).

Cualquier instalación, tanto indoor como outdoor, de superficie rígida y lisa, como pabellones, patios de colegio o pistas de tenis puede ser adaptada fácilmente para la práctica del deporte.



LAS PALAS

Material compuesto de alta tecnología. Las palas oscilan en precio entre 20 € y 200 € en función de las marcas y los compuestos utilizados. La longitud y la anchura combinadas no podrá superar los 61 cm.

No hay restricciones sobre el grosor o el peso de la pala. Existen palas de menores dimensiones y pesos para los más pequeños.



LA PELOTA

Hecha de plástico y tiene unas dimensiones que oscilan entre los 7 y 7,5 cm de diámetro y un peso de entre 22 y 26 gramos.

No hay restricciones de color, aunque la mayoría suelen ser amarillas.



LA RED

La red de Pickleball mide 6,7 m de largo. Se extiende a ambos lados de la pista que mide 6.1 m de ancho. La altura de la red es de 91,44 cm en cada extremo y de 86 cm en el centro.

Al Pickleball se puede jugar con redes fijas o móviles. Las redes fijas tienen postes que se fijan a la superficie de la cancha. Las redes portátiles son muy fáciles de montar y desmontar rápidamente. Estas redes permiten que se pueda jugar al Pickleball en cualquier lugar donde haya una superficie dura y plana.





V.

¿QUE PROPONEMOS, QUE OFRECEMOS?

1. Acceso y uso gratuito del único Ebook pedagógico de enseñanza del Pickleball realizado con fondos de la Comisión Europea en el marco del programa Erasmus + Sport para Profesores de Educación física.



Manual de formación en formato Ebook con videos que incluye todo lo que debe tener en cuenta un profesor de EF para impartir la asignatura de Pickleball: Información sobre el juego, la pista, reglas básicas (saque, volea, rebote, puntuación, etc.) ropa y material deportivo, fundamentos y técnicas, tareas de aprendizaje, calentamientos, entrenamientos individuales y colectivos, profesiones, habilidades, errores comunes, elementos críticos, ejercicios, tácticas ofensivas y defensivas, estrategias, sistemas y plataformas de evaluación con respuestas y glosario.

[Video de presentación del Ebook](#)

2. Ofrecer un kit/set de material deportivo compuesto por 4 palas, 1 red, y 8 pelotas para poner en práctica en su centro educativo los contenidos del E Book. (marca por determinar)
3. Acuerdo con proveedores de material deportivo para la adquisición del material que su centro necesite, a precios reducidos, en el marco de los acuerdos vigentes que la Asociación Española tiene con marcas deportivas.
4. Registrar su centro centros educativo en la base de datos de colegios e institutos de su municipio/ciudad/CC. AA adscritos a este programa y con los que podrá contactar si desea realizar actividades deportivas Inter escolares.
5. Asesoramiento en la fabricación e instalación de pistas o Indoor/outdoor, fijas o amovibles de Pickleball con aprovechamiento del tipo de superficie de su centro educativo para la implantación de sus propias pistas. (marca por determinar).

6. Intermediación con las federaciones territoriales de tenis-Pickleball para licencias federativas.
7. Inserción en la lista de centros educativos que ofrecen Pickleball en organismos oficiales públicos y privados de educación y deporte (concejalías, consejerías, etc.).
8. Información y apoyo para la organización de campeonatos inter escolares de Pickleball.



VI.

ACCESO A FORMULARIO DE PARTICIPACIÓN

Para formar parte de la Red Educativa de Pickleball les agradeceríamos contestaran las preguntas del siguiente formulario.

- Formulario -

PARA MÁS INFORMACIÓN:



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

MARC J. DECLERCQ DE LA FUENTE
Vicepresidente

+ 34 607 797 050

marcjdeclercq@gmail.com