

Conclusiones. La FPM se muestra como una variable de interés e importante que se debe considerar en este deporte. Los jugadores de pádel analizados han mostrado una mayor fuerza de prensión manual que los de tenis de mesa, pero la fuerza del tren inferior ha sido menor. La velocidad segmentaria y la Fx ha presentado mejores valores respecto a futbolistas, aunque la potencia aeróbica ha sido inferior. Esta valoración es necesaria para poder conocer y planificar el desarrollo de la condición física en las categorías inferiores de pádel.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.06.005>

Valoración del estado de condición física en jugadores de pádel. Propuesta de batería de test basados en las demandas del deporte



J. Herrera, J. Courel-Ibáñez

Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Granada, España

Objetivo. El objetivo del presente estudio fue valorar y comparar el estado de condición física de jugadores de pádel principiantes y avanzados a través del diseño de una batería de test basada en los requerimientos de la competición de este deporte.

Método. Un total de 20 jugadores de pádel diestros se sometieron a las siguientes valoraciones, en dos días separados por al menos 72 h de descanso: test de precisión de golpeo en pista, lanzamiento lateral de balón medicinal, movilidad de hombro y cadera, *Y-Gray excusion balance test*, fuerza máxima e intermitente de presión manual con dinamometría, *Illionios agility test*, *Yo-Yo intermitent recovery test*, y test de potencia en prensa de piernas. Además, se registró su nivel de actividad física (IPAQ), su nivel de juego mediante un test en pista, y su frecuencia de práctica y competición específica de pádel. Se calcularon correlaciones de Pearson para conocer las asociaciones entre las variables analizadas.

Resultados. El nivel de juego se asoció positivamente con la precisión de golpeo ($r = -0.822$, $p < 0.001$) y negativamente con el lanzamiento de balón medicinal hacia el lado izquierdo ($r = -0.511$, $p = 0.030$) y el equilibrio en el eje posteromedial con la pierna derecha ($r = -0.493$, $p = 0.032$) y posterolateral con la pierna izquierda ($r = -0.566$, $p = 0.011$). La frecuencia de práctica se asoció positivamente con la precisión ($r = 0.668$, $p = 0.010$) y negativamente con la frecuencia cardíaca de recuperación en el *Yo-Yo test* ($r = 0.520$, $p = 0.039$). No se encontraron asociaciones entre los años de práctica y ninguna de las variables analizadas.

Conclusiones. Un mayor nivel de juego en pádel se asoció con una menor fuerza de tren superior (además de una predominancia unilateral generando desajustes), y con un menor equilibrio, siendo en ambos casos predictores fiables de sufrir un alto riesgo de lesión. Curiosamente, los jugadores con una mayor frecuencia de práctica de pádel obtuvieron una peor capacidad cardiorrespiratoria, independientemente del nivel de juego. Estos resultados alertan de riesgos potenciales de lesión en jugadores de pádel de nivel avanzado, probablemente debidos a una falta de entrenamientos específicos para combatir los desajustes musculares causados por el carácter unilateral de este deporte. Igualmente, parece que la práctica reiterada de pádel no genera suficientes beneficios a nivel cardiorrespiratorio, siendo necesario realizar actividad física complementaria.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.06.006>

Velocidad de golpeo en pádel en función del nivel de juego



J. Prieto Bermejo, V.M. Renes López

Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad Politécnica de Madrid

Objetivo. Una alta velocidad de golpeo puede ser determinante en el resultado de los golpes de pádel, en particular en los considerados de potencia, como el remate directo. El objetivo del estudio fue analizar la influencia del nivel de juego en la velocidad de los golpes de potencia en pádel.

Método. Se analizaron 480 golpes de una muestra de 30 jugadores masculinos, que se catalogaron en dos grupos de igual tamaño en función de su nivel: alto (top-100 de la Federación Madrileña) vs. medio (fuera del top-100 o no federados que juegan regularmente). Se usó una pistola radar para medir la velocidad de golpeo en cuatro golpes considerados de potencia: remate directo, remate por 3 m, bajada de pared de derecha y bajada de pared de revés. Se computaron análisis de varianza para medir las diferencias entre variables (variable independiente: nivel de juego; variables dependientes: velocidades de golpeo de los cuatro golpes analizados). El tamaño de la muestra recomendó considerar tamaños del efecto (TE) altos que fueron catalogados a partir del estadístico η^2p en base al siguiente criterio: $TE \geq 0.14$ efectos altos. El nivel de significación se fijó en $p \leq 0.05$.

Resultados. Se encontraron diferencias significativas con alto tamaño del efecto en el remate por 3 m, con mayores velocidades para los jugadores de alto nivel ($F 1.58 = 11.83$; $p = 0.001$; $TE = 0.17$). No se hallaron diferencias significativas de velocidad en función del nivel de juego en ningún otro de los golpes analizados ($p > 0.5$ en todas las comparaciones).

Conclusiones. Contrariamente a lo esperado, solo se encontraron diferencias de velocidad a favor de los jugadores de nivel alto en uno de los golpes analizados: el remate por 3 m. El gran componente técnico de este golpe podría contribuir a explicar este hecho, siendo únicamente los jugadores de nivel alto aquellos capaces de imprimir una alta velocidad al golpeo.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2016.06.007>

Enseñanza del pádel. ¿Cuál es la mejor forma de organización de las clases?



B.J. Sánchez-Alcaraz Martínez^a, A. Sánchez-Pay^a, A. Gómez-Mármol^b, M.J. Bazaco-Belmonte^b, J. Molina-Saorín^b

^a *Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia*

^b *Facultad de Educación, Universidad de Murcia*

Objetivo. En la enseñanza del pádel se pueden distinguir 4 tipos de sistemas de entrenamiento: carros o cestos, peloteo con el profesor, peloteo entre alumnos con ayuda del profesor y peloteo entre alumnos. El objetivo de este trabajo es conocer los efectos de los diferentes sistemas de entrenamiento en la cantidad y eficacia de golpes de los jugadores de pádel.

Método. Participaron 24 jugadores de pádel (12 chicos y 12 chicas) de nivel avanzado y de una edad de 16.6 ± 2.3 años. Se utilizó una hoja de registro directo de los golpes para medir la cantidad de golpes, el número de golpes realizados por cada jugador y la cantidad de golpes que eran enviados dentro de las dianas en la pista. En grupos aleatorizados de cuatro jugadores, se realizaron cuatro sesiones de pádel para cada sistema de entrenamiento. Se calcularon estadísticos descriptivos de las diferentes variables y, para conocer las diferencias en los parámetros de rendimiento,