



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE

Curso Académico 2014/2015

ANÁLISIS TÁCTICO DE LAS ZONAS DE JUEGO EN PÁDEL

Tactical analysis of play areas in paddle

Autor/a: Pablo García Sanz

Tutor/a: Juan Carlos Martín Nicolás

Fecha: 31/7/2015

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A

ÍNDICE

TÍTULO	PAG
1. RESUMEN	2
2. INTRODUCCIÓN	2
3. JUSTIFICACIÓN	5
4. CONTEXTUALIZACIÓN	6
5. MARCO TEÓRICO Y CONOCIMIENTOS PREVIOS	13
6. PROBLEMAS O ÁMBITOS DE INTERÉS	13
7. OBJETIVOS	14
8. COMPETENCIAS A DESARROLLAR	14
9. HIPÓTESIS	14
10. MÉTODO	15
a. Participantes	15
b. Material	15
c. Procedimiento	16
11. RESULTADOS	16
11.1 Estadísticas pareja nº1	16
11.2 Estadísticas pareja nº2	20
12 DISCUSIÓN	23
13 CONCLUSIONES	24
14 APLICACIONES Y VALORACIÓN	24
15 BIBLIOGRAFÍA	25
16 RECURSOS DE INTERNET	26
17 ANEXOS	27
17.1 Anexo 1	27
17.2 Anexo 2	28
17.3 Anexo 3	29

1. RESUMEN

El pádel como deporte de reciente reconocimiento institucional deportivo en España suscita en la actualidad un interés en la investigación del mismo mediante diferentes perspectivas científicas. El presente estudio pretende realizar un análisis de las distintas zonas de juego (zona de ataque, zona de defensa y zona neutra). Para el desarrollo de este Trabajo Fin de Grado se han utilizado dos parejas, una pareja principiante y otra de nivel avanzado, pertenecientes a la Liga local "Villa de Olmedo" y se han analizado 6 partidos por cada una de las parejas seleccionadas. Los resultados obtenidos indican que la pareja de nivel avanzado juega en la gran mayoría con golpes de volea, lo que quiere decir que el mayor porcentaje de golpes lo realizan en la zona de ataque, por el contrario la pareja principiante, su gran mayoría son golpes de derecha y de revés con lo que la zona en la que más desarrollan su juego es en la zona de defensa.

Palabras clave: Pádel, técnica, táctica, zonas, análisis.

Paddle, as a sport of recent sporting and institutional acknowledgement in Spain, raises nowadays an interest in its investigation through different scientific perspectives. The present study aims at making an analysis of the play areas (area of attack, defense zone and the neutral zone). In order to carry out this Final Year Dissertation, two couples, a couple beginners and one advanced level, belonging to the "Villa de Olmedo" local League and 6 matches for each of the selected couples were analyzed. The results obtained indicate that the pair of advanced level plays the vast majority with volley hits, which means that the highest percentage of beatings carried out it in the area of attack, on the other hand the novice couple, most are right and backhand punches with the area in which more developed his game is in the area of defense.

Key words: paddle, technique, tactical, areas, analysis.

2. INTRODUCCIÓN

El término deporte, ha suscitado muchas diferencias en cuanto a su significado.

Comenzando por el diccionario de la RAE, el deporte es definido como *“Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”* También aparece una segunda definición *“Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.”* (R.A.E,

2012). Como podemos observar en esta segunda definición, introduce otros aspectos importantes como la recreación.

Por otra parte, la Carta Europea del deporte lo define como: «Todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles»

No podemos olvidarnos de uno de los pensadores más grandes sobre el deporte en España, el cual definió deporte como *“aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición de nivel modesto; también es cada tipo de actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada en general con aspectos de expresión, lúdicos, gratificadores, a pesar del esfuerzo”* (Cagigal, 1985).

Una vez definido este término, ya podemos centrarnos sobre lo que realmente nos importa en este estudio, que es la modalidad deportiva del pádel.

El pádel es *“un deporte que sirve como actividad física básica, por lo que será útil para cualquier individuo”* (FEP, 2009,39).

Haciendo referencia a la historia del pádel, existen dos versiones sobre su creación. La primera versión relaciona los antecedentes del pádel con otros deportes de raqueta como el tenis o bádminton, siendo su origen en Francia con el “jeu de la paume” francés. Más tarde, surgen algunas variantes como el “paddle tennis” o el “platform tennis”, siendo unas versiones reducidas del tenis. La segunda versión, aprobada por la Federación Internacional de Pádel, afirma que el pádel surgió en México, en 1969, a través de Enrique Corcuera, quien creó la primera pista de pádel en el jardín de su propia casa. En 1974, un empresario cuyo nombre era Alfonso de Hohenlohe, viaja a México para visitar a Enrique Corcuera. Más tarde de vuelta a España, crean una pista en el Marbella Club similar a la vista (Echegaray, 2011) (Sánchez-Alcaraz, 2013).

Muchos jugadores llegados desde Argentina aprendieron en Marbella dicho deporte y lo trasladaron de vuelta a Argentina como un deporte fácil y divertido. De esta forma el pádel comenzó a expandirse por tierras Argentinas y Españolas. En España empezó a expandirse por los clubes de grandes ciudades como Madrid, Barcelona y en provincias como Galicia, Andalucía, etc. El gran éxito que tuvo al principio atrajo a figuras muy conocidas del deporte como Manolo Santana, que comenzó a organizar

torneos y debido a la gran demanda por parte de los usuarios, los clubes empezaron a construir sus propias pistas. Se crea la infraestructura necesaria para la práctica de este deporte por todo el territorio nacional y por ello se organiza un Circuito Nacional de Torneos que se desarrollará en los clubes más prestigiosos de España. Gracias a este circuito, el pádel comenzó a crecer muy rápido debido en parte a la Federación y a la aparición de otros campeonatos retransmitidos por televisión.

En 1993, el CSD lo reconoce como modalidad deportiva. La FEP, Federación Española de Pádel, es reconocida como tal en 1997. (Lasaga, 2010).

Numerosos autores indican que el pádel se encuentra justo por detrás del fútbol en cuanto a los deportes más practicados (Ciria et al., 2012). Según el CIS, *“el pádel es el séptimo deporte más practicado en España”* (Casadesús, 2014). Sólo el ciclismo recreativo, el running, el atletismo, la gimnasia (actividades dirigidas, mantenimiento, aqua gym...), fútbol, montañismo y natación están por delante. Deportes como el tenis, baloncesto o deportes de invierno quedan por detrás.

Esta expansión del pádel ha llegado a todas las familias, con independencia de la clase social y el nivel económico, siendo un deporte divertido, fácil de practicar y abierto a cualquier edad o sexo. Cada vez es más notable la construcción de pistas de pádel en las infraestructuras deportivas de todas las ciudades, por lo que conlleva la creación de escuelas, demanda de clases y monitores y la inclusión en las familias como alternativa a su tiempo de ocio y recreación (Sánchez, 2009).

Un ejemplo que muestra el aumento de la práctica de este deporte nos la refiere Alberto Cuesta (2014) que nos refiere sobre la estimación de practicantes de pádel considerados intensivos y habituales, cifrando los mismos aproximadamente 2.300.000 y los practicantes ocasionales, aquellos que juegan alguna vez al año, unos 945.000.

Otros datos aportados, fueron los perfiles actuales de los practicantes de pádel: 62% hombres y 38% mujeres, un gran incremento en el sexo femenino que va aumentando la práctica de este deporte. También aportó datos sobre la división en las clases sociales: la clase social alta representa un 20% de los practicantes, la media alta un 60%, y la media media un 15%.

Los datos, divididos por Federaciones Autonómicas, muestran que el número de licencias de pádel sigue creciendo año a año. En 2012 se crearon 40.002 licencias en España y, a falta de 4 meses para finalizar 2013, se ha superado esa cifra, acercándose a 41.300 licencias, lo que supone un crecimiento del 3.5%. Haciendo

referencia a las licencias según el sexo, se ha producido un incremento de las licencias masculinas del 0.18%, mientras que el aumento de licencias femeninas ha sido del 10.29%.

El pádel es un deporte considerado de colaboración-oposición siguiendo la clasificación establecida por (Blázquez y Hernández, 1984). Esta modalidad deportiva requiere de la creación de un equipo o pareja para poder competir contra otros equipos o parejas. Cabe la posibilidad de competir de manera individual, es decir, uno contra uno, pero en la mayoría de los casos, las competiciones se realizan por parejas o equipos.

El objetivo del juego consiste en ganar el punto consiguiendo que la pelota bote dos veces en el campo del rival o provocando que éste no sea capaz de devolverla. (FEP, 2010)

Esta modalidad deportiva no requiere de complejas habilidades técnicas por lo que cualquier deportista puede practicarlo obteniendo satisfacciones inmediatas a pesar de que no lo haya practicado anteriormente. Es una de las características más importantes de este deporte, la rápida evolución que se consigue cada vez que se practica. Gracias a esto, los deportistas ven grandes avances en su juego, tanto a nivel técnico como a nivel táctico.

3. JUSTIFICACIÓN

Teniendo como referente el que cualquier deporte sienta sus bases lógicas en la implicación táctica de las acciones técnicas que elabora el jugador, se plantea el presente estudio como referente sustancial de las acciones de juego en el pádel. Es por ello que se considera interesante y necesario abordar la investigación analizando los diferentes golpes técnicos y su zona de realización (zona de ataque, defensa y zona neutra) a partir de su influencia táctica.

Tras la revisión de estudios realizados por diversos autores, artículos, revistas consultando bases de datos como Dialnet, Sportdiscus, Pubmed, Google Academy y más bibliografía existente y disponible, las aportaciones son escasas en materia táctica además de que la calidad académica de las mismas no es muy significativa.

Las dificultades a la hora de encontrar bibliografía adecuada para abordar el estudio han sido muy amplias, debido entre otras cosas, a que el pádel es un deporte todavía

en desarrollo y que cada vez tiene más seguidores y por ello las investigaciones y estudios realizados en esta modalidad son muy escasos.

A pesar de ello, este notable crecimiento de la práctica del pádel ha generado numerosas investigaciones relacionadas con los distintos gestos técnicos, con las exigencias fisiológicas y con las características estructurales más relevantes de su práctica (Barbero, 2007).

La razón por la que se ha elegido esta temática, ha sido por la estrecha relación con este deporte. Se considera muy importante realizar este estudio porque se pretende conseguir ver la diferencia que hay entre una pareja de un nivel avanzado y otra pareja de un nivel medio o de iniciación en cuanto a la relación que guarda la táctica con los golpes técnicos y su lugar de realización. Las conclusiones de esta investigación, serán muy importantes ya que, gracias a ellas, se observa ver cómo se puede estructurar y realizar los distintos entrenamientos para mejorar, en la medida de lo posible, los distintos fallos que las parejas a analizar puedan cometer.

Con el presente estudio se va a tratar de analizar las diferentes zonas de juego del pádel y su relación con el nivel técnico-táctico de las parejas seleccionadas a analizar.

4. CONTEXTUALIZACIÓN

La estrategia, táctica y técnica deportivas son conceptos que se utilizan para abordar la enseñanza deportiva y para explicar el desarrollo de cualquier competición deportiva. Sin embargo, la comprensión de estos términos no resulta fácil, ya que puede tener un significado diferente para cada deporte, escuela deportiva, entrenador, deportista o periodista. (Riera, 1995)

Según Barbero (2007), la técnica es el *procedimiento para obtener el máximo rendimiento en un objetivo planteado, teniendo en cuenta los factores físicos, biomecánicos e individuales de cada jugador.*

Por otro lado, Lasaga (2010) indica que *“Dominar la técnica significa saber elegir y realizar correctamente el golpe más adecuado para cada situación concreta”*

Haciendo referencia a la táctica, “la táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición. (Álvarez Bedolla, 2002).

Según J. Weineck (1988), *“se entiende por táctica el comportamiento racional, regulado sobre la propia capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como sobre las condiciones exteriores en un encuentro individual o de equipo “*

A nivel global, *“La táctica es el proceso en que se conjugan todas las posibilidades físicas, técnicas, teóricas, psicológicas y demás, para dar una solución inmediata a las disímiles situaciones imprevistas y cambiantes que se crean en condiciones de oposición.”* (Álvarez Bedolla, 2002)

En el ámbito del pádel, utilizaremos el concepto de táctica colectiva, entendiendo la misma como el que *“los miembros de un equipo han de aprender a colaborar entre sí para enfrentarse directamente al equipo contrario. En cada instante, los jugadores han de analizar la situación de los oponentes, el móvil y los compañeros, decidir con rapidez y ejecutar la acción colectiva más conveniente para conseguir el objetivo.”* (Riera, 1995)

Tanto técnica como táctica tendrán que desarrollarse de manera conjunta ya que tanto en este deporte como en cualquier otro están totalmente ligadas y unidas. *“La ejecución técnica ha de estar supeditada a los objetivos tácticos y estratégicos”* (Riera, 1995).

La técnica en pádel está condicionada por el reglamento, y la ejecución del golpe permitirá conseguir el objetivo del juego, ganar el punto –bien forzando un error del contrario o ejecutando un golpe ganador- (FEP, 2010)

Una vez revisados los conceptos genéricos de técnica y táctica deportiva, es necesario desarrollar para comprender el presente estudio los fundamentos técnicos y tácticos que se emplean en la modalidad deportiva del pádel. En primer lugar desarrollaremos los conceptos técnicos que conciernen a la empuñadura y a las acciones técnicas individuales para continuar en segundo lugar con los fundamentos tácticos básicos a emplear en el deporte del pádel y que deben aplicarse con las acciones técnicas adecuadas para conseguir el éxito de la victoria.

La empuñadura que se va a utilizar en la mayor parte de los golpes, va a ser la continental, debido entre otras cosas al poco tiempo de preparación como consecuencia del elevado ritmo de juego al que los jugadores están sometidos.- Ver figura 1-

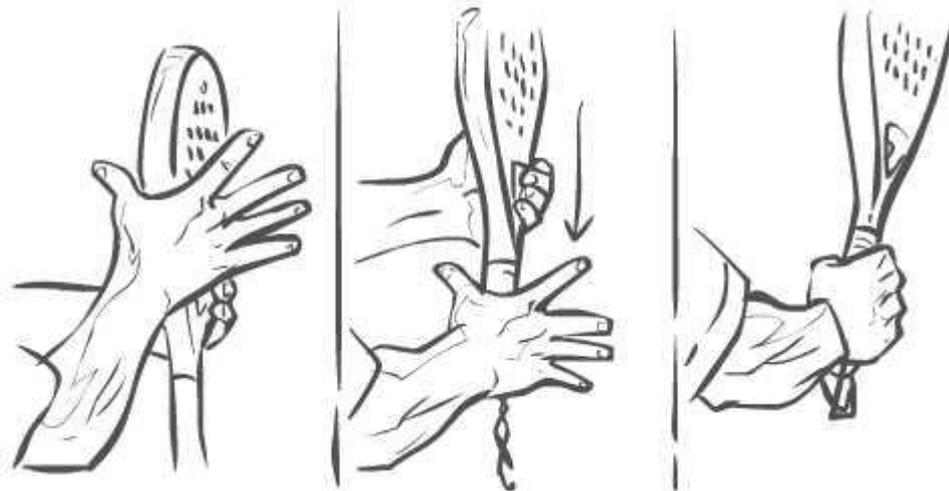


Figura nº1: Blog.padel.decathlon

De esta manera, vamos a conseguir mayor velocidad en la preparación de los golpes. En la medida que los jugadores mejoran técnicamente y que su nivel de juego aumenta, las demás empuñaduras comienzan a cobrar mayor importancia. Gracias a esta empuñadura, se utilizarán los golpes cortados en la gran mayoría para que en la medida de lo posible el bote de la bola sea bajo, lo que conlleva una gran dificultad para poder devolver la bola.

Una vez explicadas las empuñaduras, tenemos que hablar de un aspecto fundamental, los golpes técnicos.

Para realizar los golpes, tenemos que cumplir una secuencia formada por cuatro puntos según el Manual para Monitores e Instructores de la Federación Española de Pádel (2011). La secuencia es:

1. Posición de espera
2. Armado del golpe
3. Punto de impacto
4. Terminación

Esta secuencia se cumple en todos y cada uno de los golpes técnicos, ya sean ofensivos o defensivos. Como ya hemos explicado anteriormente, la zona defensiva se va a situar a la altura de la línea de servicio, es decir, en el fondo de la pista; en cambio, la zona de ataque se va a situar cerca de la red donde predominarán otros golpes distintos que los golpes de defensa.

Además, podemos distinguir otros dos tipos de golpes dependiendo si la bola tiene rebote en la pared o no:

- Golpeos sin rebote de pared
- Golpeos con rebote de pared o salidas de pared.

A su vez, las salidas de pared pueden ser de varias formas:

- Salidas de pared de fondo
- Salidas de pared lateral
- Salidas de doble pared (derecha y revés)

Haciendo referencia a los golpeos sin rebote de pared, ejecutaremos la derecha y el revés de fondo, además de otro golpeo usado frecuentemente como es el globo.

Tipos de golpeos:

Saque: Acción realizada para iniciar el partido y los puntos siguientes de cada juego. El jugador a sacar, debe situarse detrás de la línea de saque y debe meter la bola dentro del cuadro correspondiente para poder poner la bola en juego y continuar con el punto. En el saque, juegan un papel fundamental tres aspectos: el control, la dirección y la profundidad.

Derecha: Partiendo de la posición de espera, lateralizamos el cuerpo adelantando el pie contrario al de la mano de golpeo y llevamos la pala hacia atrás. Buscamos el impacto con la bola a la vez que transferimos el peso del pie retrasado al adelantado y terminamos el golpeo una vez que la pala coincide con la mano libre que está adelante y a la altura del pecho.

Revés: Partiendo de la posición de espera lateralizamos el cuerpo a la vez que llevamos la pala hacia atrás simulando el gesto de “enfundar una espada”. La mano que sujeta la pala queda pegada al bolsillo de la pierna retrasada. Comienza un movimiento rectilíneo y ascendente buscando el punto de impacto a la altura de la cintura y delante de la pierna adelantada. Se trata de un movimiento de atrás hacia

delante. El golpe termina cuando la pala llega a la altura del pecho y la pala queda apuntando al contrario.

Globo: Golpe muy frecuente en el que conseguimos hacer pasar al jugador de la zona de ataque a la zona defensiva (explicadas posteriormente). Para ello, la ejecución de este golpe se realiza con una flexión de rodillas y cadera y con la pala paralela al suelo, metemos la pala por debajo de la bola y tratamos de superar al contrario para evitar el posterior remate.

Salidas de pared: Hernández Vázquez (1998) señala que la bola tiene que ser devuelta tras haber rebotado contra la pared y antes de que bote por segunda vez. En función de la zona de rebote, se distinguen cuatro tipos de salidas diferentes (nombradas anteriormente).

Los golpes explicados hasta ahora, tienen carácter defensivo y se utilizarán para tratar de pasar de la zona defensiva a la zona de ataque para ser nosotros los que tratemos de llevar la iniciativa del punto.

Por otro lado, los golpes ofensivos tienen lugar cuando el jugador se encuentre en la posición de ataque y serán los siguientes: remate, bandeja y volea.

Remate: *“podemos considerarlo como el golpeo más agresivo a la hora de definir cada uno de los puntos del partido. Su nivel de ejecución va a determinar una situación ventajosa o en inferioridad en el desarrollo de cada punto.”* (Llamas Díaz, García Cantó, Pérez Soto, 2013)

La ejecución del remate requiere coordinar una serie de elementos (Castellote, 2005):

- El desplazamiento del jugador.
- Posición del cuerpo.
- Velocidad que trae la bola.

Lasaga (2010) distingue entre diversos tipos de remate en función de la zona por la que se impacta la bola:

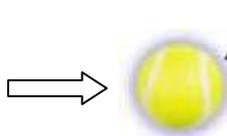


Figura nº2: Remate con efecto plano



Figura nº3: Remate con efecto liftado

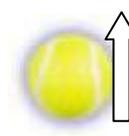


Figura nº4: Remate con efecto lateral

Bandeja: Lasaga (2010) señala que es un golpe específico de pádel, que se efectúa por el lado derecho del cuerpo del jugador diestro. Se considera un golpe intermedio entre el remate y la volea de derecha. El impacto de la bola se realizará con efecto cortado.



Figura nº 5: Impacto con efecto cortado

Volea: Este golpe lo podemos realizar tanto de derecha como de revés. Es un golpe de ataque puesto que lo vamos a realizar cerca de la red (zona de ataque). Para ello, vamos a utilizar como ya hemos dicho antes la empuñadura continental. Desde la posición de espera, adelantamos el pie o cruzamos la pierna contraria al lugar de golpeo, es decir, pie derecho adelantado si la volea es de revés y pie izquierdo adelantado si la volea es de derecha y así lateralizamos el cuerpo para el posterior golpeo (de arriba hacia abajo).

También tenemos que hacer referencia desde un punto de vista táctico a otros dos conceptos: juego paralelo y juego cruzado. Realizar un tipo de juego u otro va a depender de las características individuales de cada jugador y también de las características de los adversarios.

Realizar un juego paralelo, conlleva a que los jugadores tengan una gran técnica de golpeo debido a que los espacios van a ser más pequeños que si realizamos un juego cruzado, aquí al haber mayor distancia entre el jugador y la red, el porcentaje de error es más pequeño lo que conlleva a mayor porcentaje de puntos ganados. También hay que hacer referencia a la altura de la red debido a que al ser más elevada en los extremos que en el centro, el juego cruzado conlleva a disminuir ese porcentaje de error al contrario que el juego paralelo.

En lo que se refiere al ataque y la defensa, los jugadores en ataque tratarán de mantener una gran coordinación para la consecución del punto (en la red) y en defensa (fondo de la pista) tratarán de ganar la red lo antes posible de manera coordinada para pasar al ataque y con ello conseguir el punto.

Una vez explicados los diferentes golpes que se realizan en el pádel, vamos a tratar de explicar las distintas zonas en las que se divide la pista de pádel y cuál serían los golpes más adecuados a realizar en cada una de esas zonas.

Hay tres zonas a distinguir: zona de ataque, zona neutra y zona de defensa. Esta explicación tiene su paralelismo respecto de los criterios que se utilizan en el tenis en AA.VV. (1993), *Tenis*, COE. Madrid. Páginas 16 a 40.

Zona de ataque: Área o zona situada a unos 2-3 metros de la red aproximadamente en la que los jugadores van a llevar la iniciativa de los puntos evitando que la bola bote en el suelo. Los golpes principales a realizar en esta zona son golpes totalmente ofensivos como el remate y la volea.

Zona de defensa: Área situada a partir de la línea de saque en la que los jugadores van a tratar de defenderse de los golpes ofensivos lanzados por parte de los contrarios. Los jugadores situados en esta zona, tratarán de golpear bolas a la zona defensiva de los contrarios para ganar terreno y que sean ellos los que ataquen y lleven la iniciativa del punto. Los golpes a utilizar en esta zona van a ser el golpe de derecha o drive, golpe de revés, contra pared, salida de pared y globo.

Zona neutra: Zona situada entre la zona de ataque y la zona de defensa. Aquí es donde hay mayor porcentaje de errores no forzados. Las parejas con cierto nivel permanecen en pocas ocasiones en esta zona, en cambio, las de menor nivel, se encuentran frecuentemente en esta zona, lo que conlleva a mayor número de errores. El golpe más característico de esta zona es la bandeja.

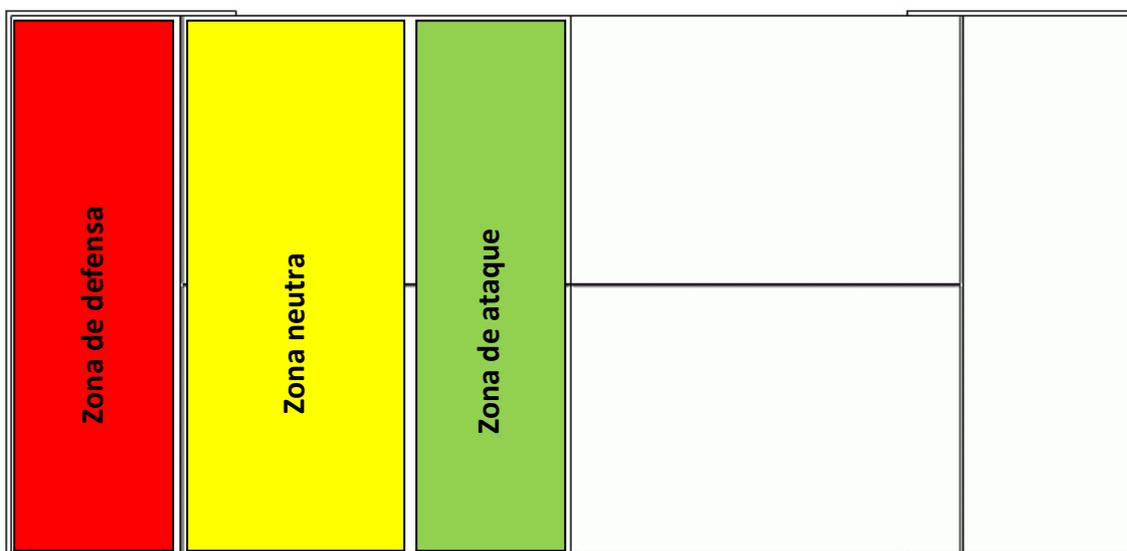


Figura nº6: Zonas de juego

5. MARCO TEÓRICO Y CONOCIMIENTOS PREVIOS

Como ya hemos dicho anteriormente, no se han encontrado estudios que profundicen en esta temática específica, encontrando otros estudios o investigaciones que por la gran relación con el pádel nos pueden ofrecer información de interés para el estudio a realizar.

Relacionados con el pádel y su historia

- Lasaga Rodríguez M.J (2010). *Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: una apuesta educativa*. Tesis doctoral, Universidad de Sevilla.
- Sánchez-Alcaraz Martínez B. J. (2013). *Historia del pádel*. Materiales para la Historia del Deporte. Nº XI 57-60.

Relacionados con aspectos metodológicos

- Barbero Montesinos, G. (2007). Didáctica de una clase de pádel. *Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y Recreación*. 12, 54-57
- Sánchez Aguilar M.J. (2009). *Metodología del pádel en la Educación Física escolar*. Revista Digital De Innovación Y Experiencias Educativas, 23, 1-9
- Sánchez-Alcaraz, B. J. (2013). *Táctica del pádel en la etapa de iniciación*. Trances: Revista De Transmisión Del Conocimiento Educativo Y De La Salud, 5(1), 109-116.

6. PROBLEMAS O ÁMBITOS DE INTERÉS

El principal problema que encontramos, como ya hemos comentado con anterioridad, es la escasa información de la que se dispone. Mediante el estudio de diversos partidos de una pareja principiante y otra avanzada, pretendemos observar las diferencias en cuanto a las zonas de juego, es decir, ver la cantidad de golpes que realizan una y otra pareja en la zona de ataque, zona de defensa y zona neutra.

Éste estudio será interesante para la metodología a utilizar en las diferentes clases de pádel debido a las enormes diferencias que hay entre un nivel y otro. Gracias a la elaboración de una planilla que veremos posteriormente, los entrenadores podrán analizar los partidos de sus jugadores/as y así incidir en los aspectos que crean más convenientes a mejorar en sus clases.

7. OBJETIVOS

GENERALES

1. Estudiar las acciones de juego en el pádel.
2. Recoger información acerca del pádel.

ESPECÍFICOS

1. Elaborar una planilla para el estudio y análisis del juego de las parejas seleccionadas.
2. Analizar y estudiar el perfil de juego de una pareja principiante.
3. Analizar y estudiar el perfil de juego de una pareja de nivel avanzado
4. Observar y comparar las diferentes zonas de juego utilizadas por ambas parejas en función de su nivel de juego.

8. COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Con la realización de este trabajo, pretendemos desarrollar las competencias básicas que se encuentran definidas de acuerdo a la Memoria de Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

- Aplicar la metodología observacional en el análisis de sesiones de entrenamiento y competición.
- Utilizar diferentes recursos informáticos y tecnológicos con aplicación específica en el proceso de entrenamiento deportivo.
- Reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Saber aplicar las tecnologías de la de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

9. HIPÓTESIS

Las diferencias que existen entre parejas de igual nivel son a nivel técnico en la mayor parte. En cambio, las diferencias entre parejas de distinto nivel, como en nuestro caso, son diferencias tanto a nivel técnico como a nivel táctico.

Conociendo el nivel técnico-táctico de cada pareja, podemos partir de la premisa de que la pareja de nivel avanzado jugará en mayor medida en la zona de ataque realizando golpes ofensivos como el remate y voleas y la pareja amateur debido a su menor nivel técnico-táctico, jugará en la zona de defensa e incluso en la zona neutra con golpes defensivos como la derecha, revés y globos.

10. MÉTODO

a) Participantes

Se han seleccionado un total de 2 parejas, una de nivel principiante y otra de nivel avanzado de la Liga Local Villa de Olmedo. Cada pareja cuenta con dos jugadoras, por lo que se han analizado un total de 4 deportistas.- Ver anexo 2 -

b) Material

Se han analizado 12 partidos, 6 partidos de la pareja de nivel avanzado y otros 6 partidos de la pareja de nivel principiante.

Para el registro de los datos, se ha empleado Microsoft Excel. Se ha creado una planilla que nos permite anotar las características o situaciones sujetas al estudio.

Una vez obtenidos todos los datos, se ha utilizado el mismo programa para la realización de gráficas y estadísticas en relación a lo registrado en la planilla.

La planilla utilizada para el registro de los datos ha sido: Tabla 1.

ANÁLISIS TÁCTICO	Remate		Volea (d/r)		Drive (d/r)		Drive a una pared (d/r)		Drive a dos paredes (d/r)		Dejada		Globo (d/r)		Globo a una pared (d/r)		Globo a dos paredes (d/r)		Bandeja		Contra pared	
Zona de ataque																						
Zona neutra																						
Zona de defensa																						

Tabla nº1: Planilla análisis técnico-

Como vemos en la planilla, vamos a registrar los distintos golpes de ambas jugadoras de la pareja y en qué zona se ejecuta (objeto del estudio).

En la parte de arriba de la planilla se observa los distintos golpes (explicados anteriormente) y a la izquierda las distintas zonas de la pista, también explicadas con anterioridad.

c) Procedimiento

En primer lugar, ha sido elaborada una planilla para analizar el juego de las parejas sometidas a estudio. Dentro de los 12 partidos analizados, se ha hecho un estudio por separado de cada pareja en conjunto y no de cada miembro de la misma. Una vez registrados los datos de los partidos de cada pareja, se ha procedido a realizar la estadística de cada pareja.

11. RESULTADOS

11.1 ESTADÍSTICAS PAREJA N°1 (J1 y J2)

Para la elaboración de las gráficas de la pareja n°1 se ha utilizado la planilla vista anteriormente.

11.1.1 Golpes totales:

Como podemos observar, la pareja n°1 formada por J1 y J2 han realizado en su mayoría el golpe de volea con un porcentaje del 55% -ver gráfico n°1- lo que nos puede predecir la zona de juego en la que más desarrollan su juego.

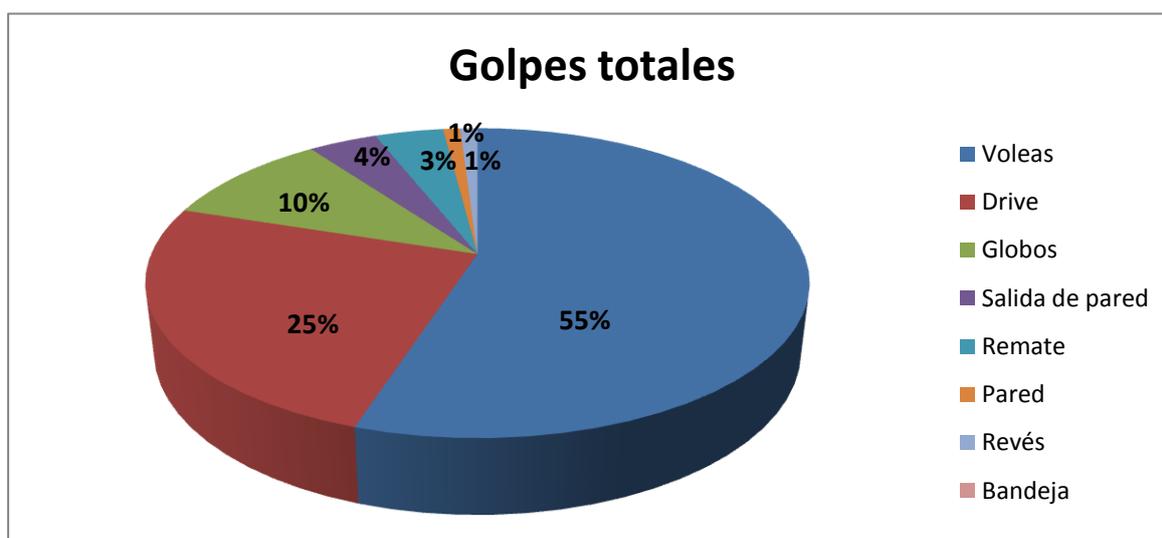


Gráfico n°1: Golpes totales

11.1.2 Golpe de drive y revés:

A continuación, vemos como tanto el golpe de drive de derecha como el golpe de revés lo realizan la mayor parte desde la zona de defensa con un porcentaje del 75% - 85% a pesar de que algunos golpes los han realizado desde la zona neutra con un porcentaje entre el 15% - 25%. – ver gráficos 2 y 3 -.

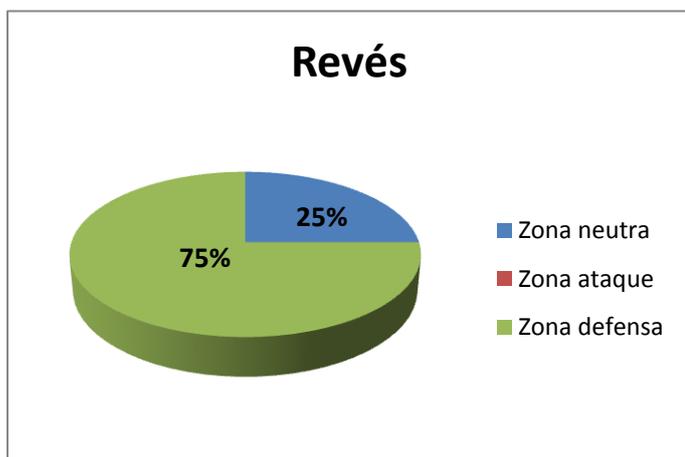


Gráfico nº2: Golpe de revés

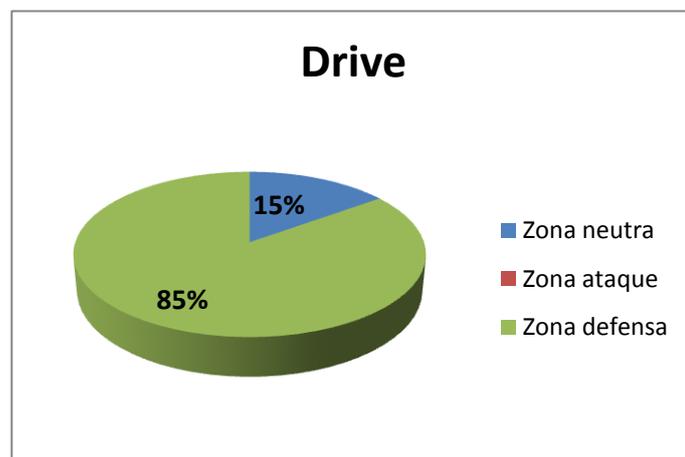


Gráfico nº3: Golpe de derecha o drive

11.1.3 Globo:

Este golpe defensivo lo han utilizado de manera correcta debido al gran porcentaje de golpeo desde la zona defensiva (90%), a pesar de que un pequeño porcentaje de golpes los han realizado desde la zona neutra. –ver gráfico 4-.

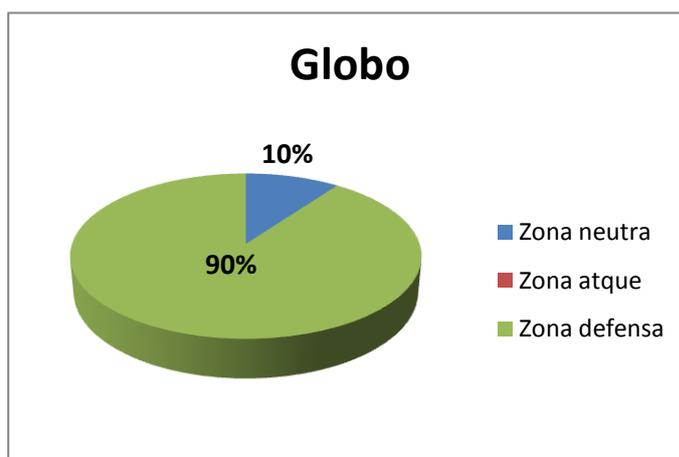


Gráfico nº4: Golpe de globo

11.1.4 Salida de pared:

Tanto la salida de la bola a una pared como a dos paredes y la posterior devolución de la bola por la pareja, se ha ejecutado en su gran mayoría en la zona defensiva, en torno al 87% debido a que las bolas de la pareja contraria eran bajas y cortadas. El resto de bolas, es decir, el 13% han sido devueltas en la zona neutra debido a que este porcentaje corresponde con la realización de remates por parte de la pareja contraria.- ver gráfico 5-.

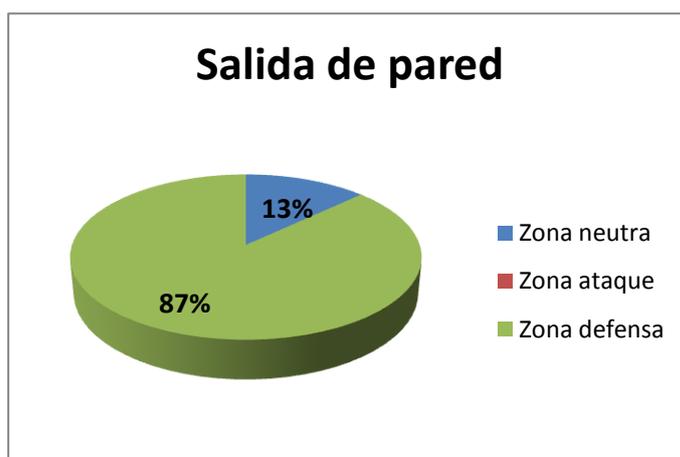


Gráfico nº 5: Salida de pared

11.1.5 Contra pared:

Aquí vemos como la realización de este golpe es totalmente adecuado debido a que se realiza desde la zona defensiva en su totalidad.-ver gráfico 6-.

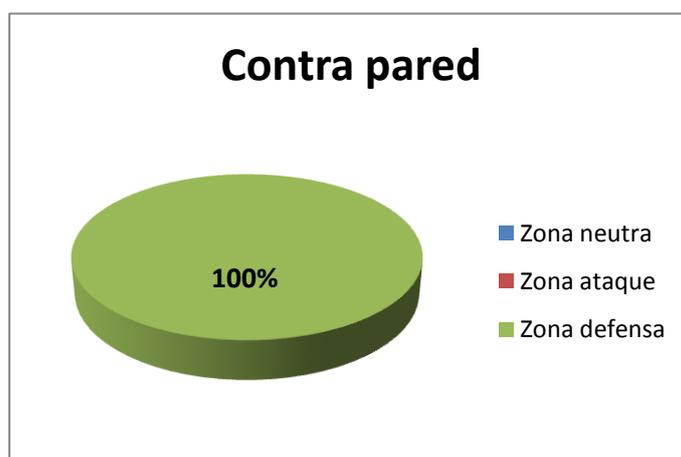


Gráfico nº6: Golpe contra pared

11.1.6 Golpe de volea:

Se observa un porcentaje bajo (5%) de la ejecución de este golpe desde la zona neutra, lo que indica que en las ocasiones en que este golpeo lo han realizado desde esa zona ha sido debido a que han llegado tarde a la zona de ataque y han tenido que ejecutar la volea desde la zona neutra. El resto de voleas (95%) han sido ejecutadas desde la zona propia para su realización.-ver gráfico 7-.

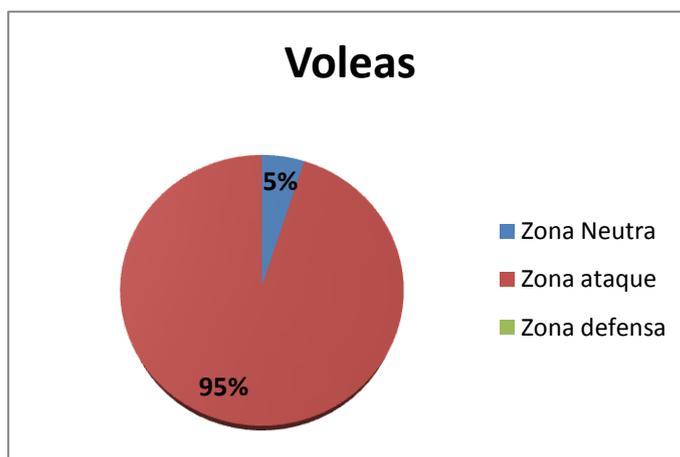


Gráfico nº 7: Golpe de volea

11.1.7 Remate:

La realización del remate ha sido ejecutado con total eficacia respecto de la zona a realizar (zona de ataque), sin tener en cuenta si la bola ha sido buena o mala o si han ganado o perdido el punto.-ver gráfico 8-.

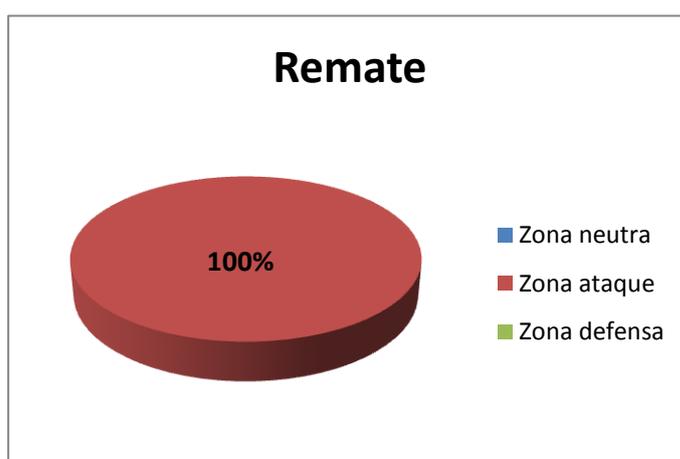


Gráfico nº 8: Remate

11.2 ESTADÍSTICAS PAREJA N°2 (J3 y J4)

Para la elaboración de las gráficas de la pareja n°2 se ha utilizado la planilla vista anteriormente.

11.2.1 Golpes totales

Como vemos a continuación, en la pareja principiante formada por J3 y J4, al tener todavía problemas técnico-tácticos, no predomina el golpe de volea (30%) que es el más predominante en general en la mayor parte de las parejas de cierto nivel. Debido a estos problemas, predomina el golpe de drive de derecha con un 50% lo que indica que la mayor parte de su juego lo realizan en la zona de defensa.-ver gráfico 9-.

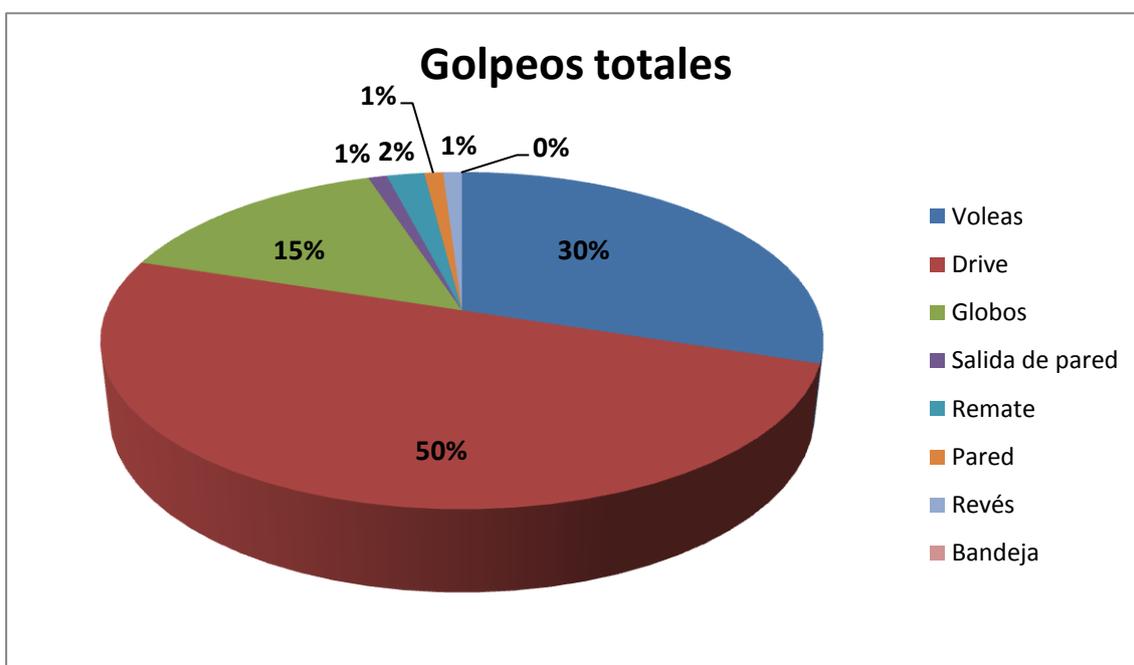


Gráfico nº 9: Golpes totales

11.2.2 Golpe de drive y revés:

Entre el 80% - 88% se realizan en la zona de defensa y el 12% - 20% los realizan en la zona neutra. Esto conlleva a realizar algunas modificaciones para disminuir el porcentaje de golpes en la zona neutra.-ver gráfico 10 y 11-.

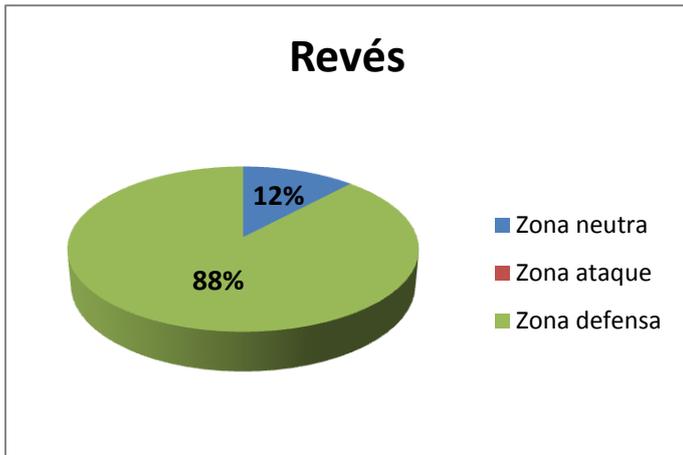


Gráfico nº 10: Golpe de revés

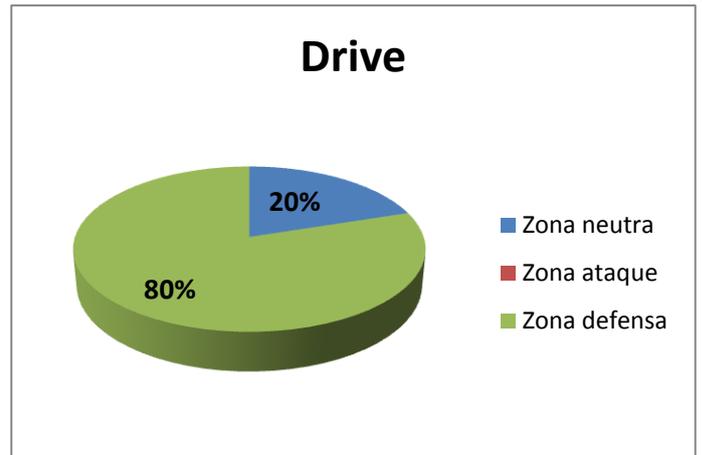


Gráfico nº 11: Golpe de drive o derecha

11.2.3 Globo:

Al igual que en el golpe de revés y de derecha, el globo lo realizan en su mayoría en la zona de defensa (95%) por lo que el porcentaje es bastante adecuado para la realización de este golpe al tratarse de un golpe defensivo.-ver gráfico 12-.

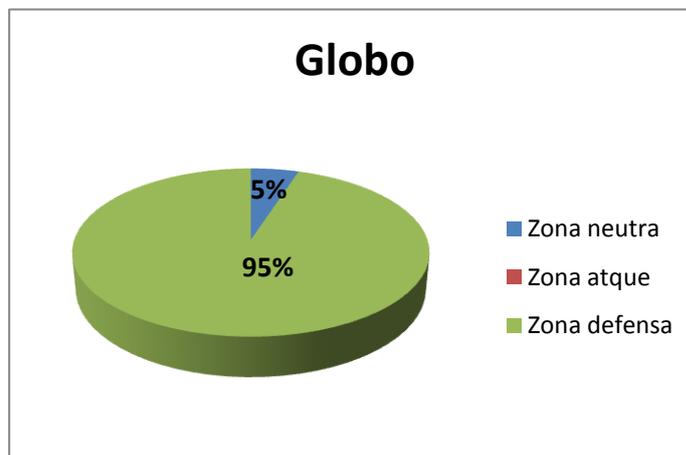


Gráfico nº 12: Globo

11.2.4 Salida de pared:

A pesar de realizar en muy pocas ocasiones este golpe, se observa como su realización es en la zona de defensa y en muy pocas ocasiones en zona neutra debido entre otras cosas a golpes fuertes del contrario y a sus respectivos remates.-ver gráfico 13-.

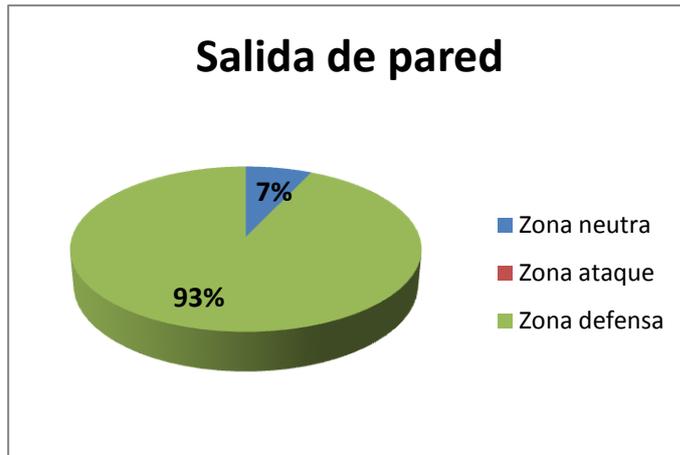


Gráfico nº 13: Salida de pared

11.2.5 Contra pared:

Golpes contra pared realizados totalmente en la zona de defensa. -ver gráfico 14-.

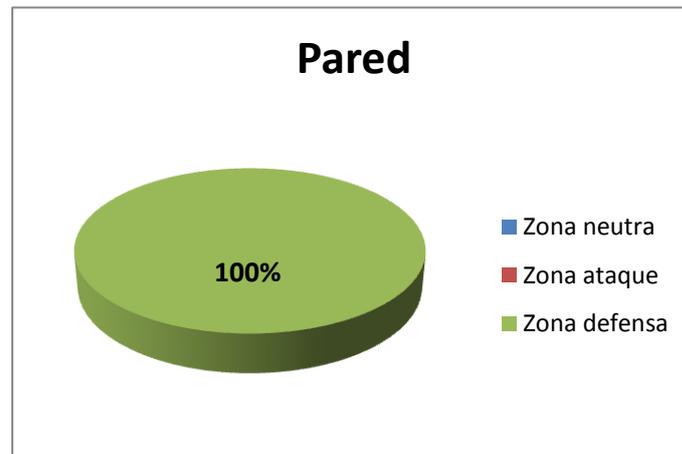


Gráfico nº 14: Contra pared

11.2.6 Golpe de volea:

Este golpe ofrece grandes dificultades para parejas de este nivel. Como vemos a continuación, hay gran porcentaje de voleas que se realiza en zona neutra (57%) y un menor porcentaje en zona de ataque (43%) que es donde realmente debería hacerse totalmente este golpe. -ver gráfico 15-.

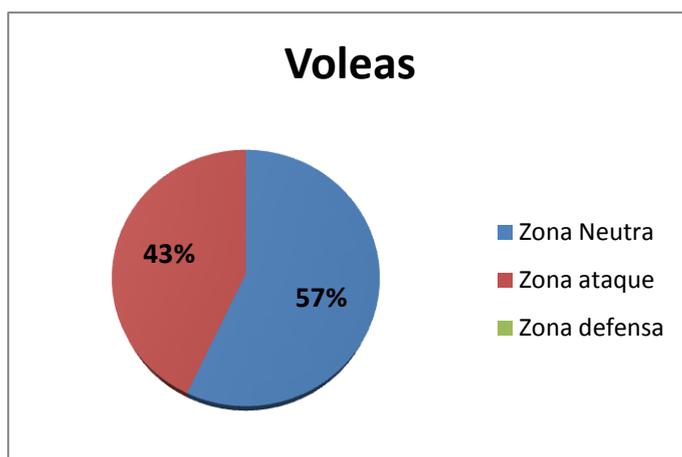


Gráfico nº 15: Golpe de volea

11.2.7 Golpe de remate:

Respecto a este golpe, mejora el porcentaje de su realización tanto en la zona neutra (35%) como en la zona de ataque (65%). A pesar de estas pequeñas mejoras en cuanto a porcentaje, sigue habiendo problemas a la hora de subir a la zona de ataque.-ver gráfico 16-.

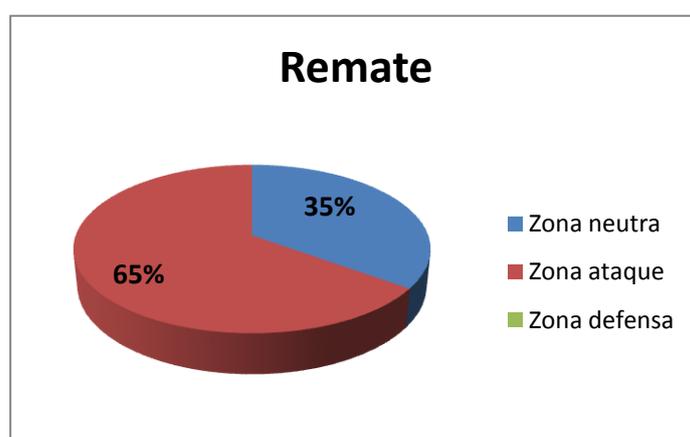


Gráfico nº 16: Remate

12. DISCUSIÓN

La dificultad implicada en la revisión bibliográfica sobre el análisis técnico – táctico de las acciones de juego ligadas a espacios inherentes de juego en la pista de pádel nos implica a establecer un paralelismo con los referentes tácticos de juego implicados en las referencias bibliográficas de otro deporte que es el tenis. En este contexto, AA. VV., (1996), nos refiere la importancia de valorar los espacios de juego en la pista en función de las características técnicas y tácticas que se pueden desempeñar. Esta

referencia nos plantea la división de la pista en tres espacios de juego. En esta dirección, zona roja indica la zona de defensa que es donde se prepara el punto, zona amarilla indica la zona de construcción del punto y por último la zona verde que indica la zona de finalización y de ganar el punto. Con la realización del presente estudio queremos aportar algo más de información para futuras investigaciones y estudios relacionados con este aspecto técnico-táctico.

La bibliografía revisada, hace referencia a aspectos relacionados con el pádel y su historia, a la metodología, al ámbito de la docencia. También se han encontrado otros estudios e investigaciones referidos a aspectos fisiológicos y de prevención de lesiones pero que no guardan relación con el objeto de este estudio.

13. CONCLUSIONES

1. La pareja de nivel avanzado realiza mayor porcentaje de voleas con un 55% respecto de la pareja amateur con un 30%.
2. La pareja principiante realiza mayor porcentaje de golpe de derecha o drive con un 50% respecto de la pareja de nivel avanzado con un 25%.
3. El total de golpes ofensivos es más elevado en la pareja de nivel avanzado con un porcentaje total del 58% respecto de la pareja principiante con un porcentaje total del 32%.
4. El total de golpes defensivos de la pareja principiante es más elevado con un porcentaje total del 68% respecto de la pareja de nivel avanzado con un porcentaje del 41%.
5. Los resultados obtenidos nos indican un predominio de juego en la zona de ataque por parte de la pareja de nivel avanzado y con bajo porcentaje de juego en zona neutra.
6. En la pareja de nivel principiante predomina el juego en la zona de defensa y cierta incidencia de juego en la zona neutra.

14. APLICACIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

Mediante la realización de este trabajo me he dado cuenta de la importancia del análisis de las zonas de juego debido a que gracias a este análisis, los entrenadores, como es mi caso, podemos preparar los entrenamientos de una forma u otra en

referente tanto al aspecto tanto táctico como técnico del jugador. Se podría decir que el estudio de la táctica y técnica es clave para el desarrollo del deportista, ya no sólo en relación al análisis de los rivales sino también de cara al estudio del propio perfil de juego del jugador.

La opción de poder ver los partidos una vez grabados, nos permite realizar un análisis más exhaustivo y correcto de todas las acciones de los jugadores. La realización de este estudio está basado en jugadores “aficionados” a este deporte pero aún así, todas las acciones observadas y sus respectivos datos, pueden ser utilizados para enfocar los entrenamientos. Cuanta más información podamos recopilar relativa al jugador mejor gracias a que podemos ayudar al deportista a remarcar aquellos aspectos que peor se están realizando, o hacer énfasis y seguir mejorando los puntos fuertes del alumno o alumnos.

En relación a la planilla elaborada para el presente estudio puede servir como base para ser desarrollada en mayor profundidad en un futuro. Por otro lado, de cara a mi ámbito profesional, al ser entrenador de pádel, creo que será interesante utilizar la herramienta elaborada con el objetivo de analizar a mis jugadores, registrando datos acerca de los mismos.

Como consecuencia del trabajo elaborado mediante los registros de las planillas de estudio se abren nuevas vías de investigación de cara al futuro, motivando a desarrollar trabajos de índole similar a la establecida o ampliando el presente.

Finalmente quisiera llamar la atención sobre la dificultad encontrada al realizar este Trabajo de Fin de Grado y que ha sido la escasez de bibliografía científica sobre este nuevo deporte que me ha obligado a utilizar con prudencias las fuentes encontradas.

15. BIBLIOGRAFÍA

1. AA.VV. (1993), *Tenis*, COE. Madrid. Páginas 16 a 40.
2. Barbero Montesinos, G. (2007). Didáctica de una clase de pádel. *Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y Recreación*. 12, 54-57.
3. Barbero Montesinos, G. y Barbero Reyes, G. (2011). Práctica de pádel adaptado, un modelo de integración en el deporte. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 4(8), 69-76.
4. Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. INEF.

5. Cachón Zagalaz, J. (2014). ¿Entusiasmo, delirio, deporte, fervor, pasión, pádel? *Journal of Sport and Health Research*. 6(1): 3-6.
6. Cagigal, J. M^a. (1981). *¡Oh deporte!. Anatomía de un gigante*. Valladolid: Miñon.
7. Cagigal, J. M. (1985). Pedagogía del deporte como educación. *Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica* (3), 5-11.
8. Castellote, M. (2005). *Pádel, un gran deporte*. Getafe: Ryo, .
9. Echegaray M. (2011a). *Introducción al pádel*. Manual para Monitores e Instructores de la Federación Española de Pádel.
10. Echegaray M. (2011b). *Las Empuñaduras*. Manual para Monitores e Instructores de la Federación Española de Pádel. S.L.: Federación Española de Pádel
11. Echegaray M., Muniain González J. (2011). *Las clases de pádel*. Manual para Monitores e Instructores de la Federación Española de Pádel. S.L.: Federación Española de Pádel
12. Federación Española de Pádel (2009). *Curso de Monitor e Instructor Nacional*. Madrid: Federación Española de Pádel.
13. Hernández Vázquez, M. (1998). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Deportes de raqueta*. Madrid: Consejo superior de deportes.
14. Lasaga, M. J. (2010). *Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: una apuesta educativa*. Segundo ciclo: tercer curso. Sevilla: Universidad de Sevilla.
15. Riera Riera J, (2005). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Educación Física y Deportes* 1995 (39) 45-56.
16. Sánchez Aguilar M.J. (2009). Metodología del pádel en la Educación Física escolar. *Revista Digital De Innovación Y Experiencias Educativas*, 23, 1-9
17. Sánchez-Alcaraz Martínez B. J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la Historia del Deporte*, 11, 57-60.
18. Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J. (2013). Táctica del pádel en la etapa de iniciación. *Trances: Revista De Transmisión Del Conocimiento Educativo Y De La Salud*, 5(1), 109-116.
19. Weineck, J. (1988) *Entrenamiento Optimo*. Barcelona: Hispano Europea

16. RECURSOS DE INTERNET

Recursos bibliográficos:

1. Álvarez Bedolla A. (s.f.). Estrategia, Táctica y técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos. *En <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires – Año 9 – Nº 60 – Mayo de 2003*
2. Martín,R. (2013). Todo sobre pádel. Recuperado el 5 de noviembre de 2014, de <http://padelstar.es/preparacion---fisica---padel/el---padel---es---un---deporte--intermitente/.html>
3. Casadesus,J (2014) ¿Cuántos practicantes de pádel hay realmente en España?. Recuperado el 25 de noviembre de 2014, de <http://padel.sport.es/cuantos-practicantes-de-padel-hay-realmente-en-espana/>
4. Cuesta, A. (2014, 26 de Marzo). Datos y Estadísticas sobre el crecimiento y desarrollo del pádel. Pádel World Press. Recuperado de <http://www.padelworldpress.es/>
5. Federación Española de Pádel (2010). Reglamento de juego de pádel. Madrid: Federación española de pádel. Recuperado del 5 de diciembre de 2014, de <http://www.padelfederacion.es/Paginas/docs/REGLAMENTOJUEGO2010.pdf>
6. Sánchez Aguilar M.J. (2009). Metodología del pádel en la Educación Física escolar. *Revista Digital De Innovación Y Experiencias Educativas*, 23, 1-9

Consultas:

- <http://www.padelfederacion.es/Paginas/index.asp> Web oficial Federación Española de Pádel
- <http://www.padelfip.com/> Web oficial Federación Internacional de Pádel.
- <http://www.padelproshow.es/>
- <http://www.padel.sport.es/>
- <http://padelproshow.com/>
- <http://retospadel.com/>

17. ANEXOS

17.1 Anexo 1: Figuras, gráficos y tablas

Figuras:

Figura nº1: Empuñadura continental

Figura nº2: Remate con efecto plano

Figura nº3: Remate con efecto liftado
 Figura nº4: Remate con efecto lateral
 Figura nº5: Remate con efecto cortado
 Figura nº6: Zonas de juego

Gráficos:

Gráfico nº1: Golpes totales J1 y J2
 Gráfico nº2: Golpes de revés J1 y J2
 Gráfico nº3: Golpe de drive J1 y J2
 Gráfico nº4: Golpe de globo J1 y J2
 Gráfico nº5: Salida de pared J1 y J2
 Gráfico nº6: Contra pared J1 y J2
 Gráfico nº7: Golpe de volea J1 y J2
 Gráfico nº8: Remate J1 y J2
 Gráfico nº9: Golpes totales J3 y J4
 Gráfico nº10: Golpes de revés J3 y J4
 Gráfico nº11: Golpe de drive J3 y J4
 Gráfico nº12: Golpe de globo J3 y J4
 Gráfico nº13: Salida de pared J3 y J4
 Gráfico nº14: Contra pared J3 y J4
 Gráfico nº15: Golpe de volea J3 y J4
 Gráfico nº16: Remate J3 y J4

Tablas:

Tabla nº1: Planilla análisis técnico-táctico

17.2 Anexo 2: Jugadoras aficionadas objeto de estudio

Pareja nº1	
Jugadora 1	Raquel Conde Calvo
Jugadora 2	Laura Sánchez Gago

Pareja nº2	
Jugadora 3	Marta García Fernández
Jugadora 4	Sara Arranz Alonso

Pareja nº1: Raquel Conde y Laura Sánchez

Raquel Conde Calvo	
Fecha Nacimiento	17/9/1992
Peso	55Kg
Altura	173cm
Mano	Derecha
Posición de juego	Revés

Laura Sánchez Gago	
Fecha Nacimiento	15/2/1987
Peso	52kg
Altura	168cm
Mano	Derecha
Posición de juego	Drive

Pareja nº2: Marta García y Sara Arranz

Marta García Fernández	
Fecha Nacimiento	25/4/1982
Peso	64kg
Altura	172cm
Mano	Derecha
Posición de juego	Revés

Sara Arranz Alonso	
Fecha Nacimiento	21/7/1979
Peso	70kg
Altura	168cm
Mano	Derecha
Posición de juego	Drive

17.3 Anexo 3: Planilla ejemplo partido J1 y J2

ANÁLISIS TÁCTICO	Remate		Volea (d/r)		Drive (d/r)		Drive a una pared (d/r)		Drive a dos paredes (d/r)		Dejada		Globo (d/r)		Globo a una pared (d/r)		Globo a dos paredes (d/r)		Bandeja		Contra pared	
Zona de ataque	5		8																			
	3		6																			
Zona neutra			2		4		2															
			3		5		1															
Zona de defensa					9		6	2					8	3								4
					8		4						7	1								2