



universidad  
de león



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

Curso Académico 2015/2016

ANÁLISIS TÉCNICO Y SU IMPLICACIÓN TÁCTICA EN EL DEPORTE DEL PÁDEL:  
ESTUDIO DE ACCIONES DE JUEGO EN UNA PAREJA DE CATEGORÍA  
FEMENINA

---

Technical analysis and tactical implication in the sport of Paddle Tennis: A study of  
play in the women's doubles category.

Autor/a: Ángel Benavente Rodríguez

Tutor/a: Juan Carlos Martín Nicolás

Fecha: 10/12/2015

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A

## ÍNDICE

<b>TÍTULO</b>	<b>PÁG.</b>
1. RESUMEN	2
2. INTRODUCCIÓN	3
3. JUSTIFICACIÓN	5
4. CONTEXTUALIZACIÓN	6
5. MARCO TEÓRICO Y CONOCIMIENTOS PREVIOS	9
6. PROBLEMAS O ÁMBITOS DE INTERÉS	11
7. OBJETIVOS	11
8. COMPETENCIAS A DESARROLLAR	12
9. HIPÓTESIS	12
10. MÉTODO	13
10.1 Participantes	13
10.2 Material	13
10.2.1 Soporte de video	14
10.2.2 Planilla de observación	15
10.3 Procedimiento	15
11. RESULTADOS	16
11.1 Puntos ganados de la pareja base de estudio	16
11.2 Puntos ganados de las parejas contrarias	20
11.3 Valoración individual	24
12. DISCUSIÓN	25
13. CONCLUSIONES	26
14. APLICACIONES Y VALORACIÓN	27
15. BIBLIOGRAFÍA	28
16. RECURSOS DE INTERNET	30
17. ANEXOS	30
17.1 Anexo 1	31
17.2 Anexo 2	32
17.3 Anexo 3	33

## 1. RESUMEN

En este estudio se pretende realizar un análisis técnico con su correspondiente implicación táctica usando para ello conceptos que sugiere la Teoría del Semáforo procedente del Tenis. Para ello se han analizado cinco partidos de una pareja base de nivel avanzado perteneciente al Club de Pádel Ponferrada Femenino. Los resultados obtenidos nos sugieren que desde el punto de vista técnico-táctico el mayor número de tantos obtenidos por la pareja han tenido lugar en la que denominamos zona verde de la pista de juego con carácter ofensivo, siendo los golpes predominantes aquellos donde la pala describen un trayectoria descendente. También el análisis de las acciones de juego nos ha podido permitir conocer cuál de las dos jugadoras es protagonista en las acciones ofensivas, así como quién es la jugadora más débil defensivamente. La importancia de este análisis nos permitirá actuar en la mejora de las acciones ofensivas y defensivas de las jugadoras.

Palabras clave: análisis, Pádel, técnica, táctica, Teoría del Semáforo.

This study aims to carry out a technical analysis with the corresponding tactical implications using concepts suggested by the Traffic Light Theory taken from Tennis. To do this five doubles matches have been analysed of an Advanced level pair of players who belong to the Paddle Club in Ponferrada. The results suggest that from the technical and tactical point of view the greatest number of points obtained by the pair have taken place in the green area with attacking strokes, the predominant ones being where the paddle strokes have a downward trajectory. The analysis of the actions of play has also made it possible to know which of the two players is the protagonist in attack, as well as who is the weakest player defensively. The importance of this analysis allows us to act on improving the players' attack and defence.

Key words: analysis, Paddle, technique, tactics, Semaphore Theory.

## 2. INTRODUCCIÓN

El deporte como fenómeno social actual es abordado por varios autores de una forma variada en sus connotaciones como se puede mostrar a continuación:

Jose María Cagigal refirió que el significado de deporte era el siguiente: *“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).

El diccionario de la Real Academia Española (RAE), aporta dos significados diferentes *“Actividad física, ejercidos como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.”*. Y una segunda definición *“Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”* (R.A.E, 2012).

Haciendo ahora hincapié en el tema del Trabajo Fín de Grado se va a hablar sobre la historia del Pádel y la llegada del Pádel a España.

El Pádel como fenómeno deportivo actual tiene como referencia su origen fuera de España. Desde 1962 se ha considerado a Enrique Corcuera (Puerto de Acapulco, México) el padre del Pádel. En primer lugar cogió como referencia una pista de Platform Tennis y sobre eso, a un frontón le incorporó una pared opuesta, una red en el medio y cerró por los lados. Solían jugar antes de comer, cuando Don Enrique Corcuera invitaba a sus amigos a cacerías de patos, así de su nombre Pádel Corcuera o Pádel Tennis los cuales conocemos hoy como Pádel. Respecto de la llegada del Pádel a España, su precursor fue el Príncipe Alfonso de Hohenlohe en el año 1968 en un hotel de su propiedad llamado Hotel Marbella Club. (Sánchez-Alcaraz, 2013) (Echegaray, 2011).

En 1993, el CSD reconoce el Pádel como modalidad deportiva. La FEP, Federación Española de Pádel, es reconocida en 1997. (Lasaga, 2010). En la actualidad el Pádel es concebido por la FEP como: *“un deporte que sirve como actividad física básica, por lo que será útil para cualquier individuo”* (FEP, 2009, 39).

En cuanto a la posición que ocupa el Pádel como deporte en nuestra población el CIS se pronuncia en que *“el pádel es el séptimo deporte más practicado en España”*. (Casadesús, 2014).

En 1991 se funda en Madrid la Federación Internacional de Pádel cuyas primeras tareas fueron la unificación de un reglamento internacional y la creación de un circuito internacional

de torneos que actualmente se conoce como World Pádel Tour, el cual es el circuito de pádel más importante a nivel mundial. Por otro lado, el campeonato del mundo de pádel es una competición internacional de pádel que se disputa cada dos años desde 1992. Es organizado por la Federación Internacional de Pádel, y cuenta con una versión femenina y una versión masculina.

El principal objetivo del juego del Pádel consiste en ganar el punto consiguiendo que la pelota bote dos veces en el campo rival o intentando que el adversario no la devuelva. (FEP, 2010). El pádel está encuadrado dentro de los deportes de colaboración-oposición siguiendo la clasificación de (Blázquez y Hernández, 1984).

Según Echegaray (2011) uno de los motivos principales que han aupado este deporte es que *“no requiere complejas habilidades técnicas para obtener una inmediata satisfacción al practicarlo. Y por la misma razón, permite una evolución técnica sin frustraciones para quienes comienzan a practicarlo”*.

Varios puntos de vista sobre la posición que ocupa el Pádel en el ranking de deportes más practicados. Por una parte (Ciria et al., 2012) encuentran el pádel en segunda posición, tan solo por delante se encuentra el fútbol, por otra parte el CIS concluye que el Pádel se encuentra en el séptimo lugar, y por último se destaca en el estudio de (Casadesús, 2014) que el Pádel está por delante del tenis en cuanto a participantes.

A continuación se muestran los datos aportados por Alberto Cuesta (2014) en la que cifra en 2.300.000 los practicantes de pádel y en 945.000 los ocasionales (datos estimados). La división aportada por el mismo en relación al sexo predominante lo divide de la siguiente manera:

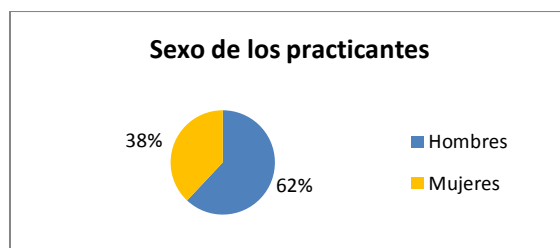


Gráfico N°1: Sexo de los practicantes de Pádel. (Cuesta, 2014)

También aportó datos referentes a nivel socioeconómico de los participantes concluyendo que el mayor número de participantes corresponden a la clase social media alta con un 60%

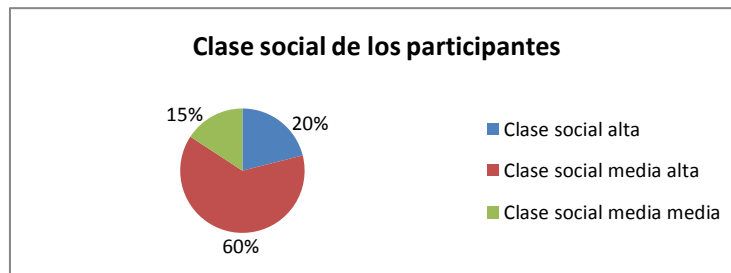


Gráfico N°2: Clase social de los practicantes de Pádel. (Cuesta, 2014)

### 3. JUSTIFICACIÓN

El interés que nos suscita el deporte del Pádel como objeto de estudio nos incitó en primer lugar a la búsqueda bibliográfica de conceptos que nos permitieran establecer un marco teórico sobre los fundamentos y aplicaciones de las acciones técnicas y tácticas particulares de este deporte en concreto. La revisión bibliográfica a nivel documental y de contenidos en la red ha supuesto una dificultad de índole académico en cuanto a que la calidad científica de los estudios que refieren estos aspectos y su nivel académico pueden ser mejorables en cuanto que la temática en cuestión está en proceso de crecimiento en comparación con los estudios de otros deportes actuales. Para ello se consultaron diversos portales como Sportdiscus, Pubmed o Dialnet.

Dado que en muchos deportes los aspectos técnicos y tácticos caminan de la mano se considera necesaria una investigación de los aspectos técnicos (tipos de golpe) del Pádel ligados a su implicación táctica (zona del campo desde la que se golpea).

Ésta elección sobre la temática del Trabajo Fín de Grado viene dada por la práctica habitual de éste deporte y la curiosidad sobre algunos aspectos que habitualmente no se tienen en cuenta. Con este estudio se va a tratar de ver desde que zonas de la pista las jugadoras son más eficientes y con qué golpes logran sumar los mayores porcentajes. Con ello se ha realizado un análisis de los golpes en las diferentes zonas de juego de forma global, y posteriormente se han desglosado los resultados. Asimismo se han analizado también las acciones del rival de acuerdo a determinados aspectos que tienen incidencia en la valoración técnico-táctica de la pareja base de estudio, lo cual nos servirá para ver cuáles son sus principales virtudes y cuáles son sus debilidades.

Las conclusiones que se pueden deducir de este análisis serán de especial relevancia tanto para las jugadoras como para el entrenador. Para las jugadoras porque serán conscientes

de sus puntos fuertes y débiles y para su entrenador porque reforzará las acciones positivas e intentará paliar las acciones negativas.

#### 4. CONTEXTUALIZACIÓN

En este apartado se hará mención a la técnica y a la táctica por separado y finalmente se analizará globalmente.

En primer lugar se quieren destacar los aspectos técnicos más importantes entre los que destacan: mantener una posición correcta de espera para golpear equilibrado y volver a esta misma después del golpe, flexión correcta de las piernas con el fin de acercar el centro de gravedad al suelo, que el impacto de la pelota sea siempre por delante del cuerpo, importante la terminación de los golpes.

La técnica está limitada por el reglamento del pádel, ya que hay acciones permitidas y acciones no permitidas. Las acciones que engloba la técnica son los golpes, importantísimos en pádel ya por medio de ellos vamos a conseguir los puntos o forzar al rival para su fallo. (FEP, 2010).

No obstante, tal y como indicó Barbero la técnica es vista como *“procedimiento para obtener el máximo rendimiento en un objetivo planteado, teniendo en cuenta los factores físicos, biomecánicos e individuales de cada jugador”* Barbero (2007). Sin embargo Lasaga cree que *“Dominar la técnica significa saber elegir y realizar correctamente el golpe más adecuado para cada situación concreta”* (Lasaga, 2010).

Riera señaló que: *“La ejecución técnica ha de estar supeditada a los objetivos tácticos y estratégicos”*, ya que técnica y táctica deben ir de la mano (Riera, 1995).

Posteriormente se hablará sobre los aspectos tácticos básicos entre los que se encontraron: el juego cruzado para que haya menos probabilidad de error al mantener la pelota más tiempo en el aire y visualizar en el adversario sus puntos débiles (Lasaga, 2010).

J. Weineck (1998) introdujo conceptos novedosos en cuanto a dar la definición más concreta posible, y concluyó lo siguiente: *“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”*.

En su totalidad *“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”* (Alvarez Bedolla, 2002).

Dado que en el pádel hay posibilidad de jugar por parejas, hay autores que también han hecho mención a la táctica colectiva, entre otros Riera y concluyó lo siguiente *“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).

Otro autor que también habló sobre táctica individual y táctica colectiva fue Lasaga, el cual incidió sobre lo importante que es la coordinación tanto en aspectos defensivos como ofensivos (Lasaga, 2010).

Se profundizará un poco en los aspectos tácticos, los cuales se dividirán en:

- Principios tácticos individuales en ataque, entre los que encontramos: presión al adversario para provocar su error, atacar los puntos débiles del adversario, anticiparse a las acciones del adversario, buscar en los golpes más precisión que fuerza.
- Principios tácticos individuales en defensa: elevar la pelota cuando estemos buscando ganar tiempo, intentar ganar la red, buscar el contraataque, cubrir nuestros espacios.
- Principios tácticos colectivos en ataque: la coordinación como base del juego, apoyar a nuestro compañero, buscar la incomodidad del adversario.
- Principios tácticos colectivos en defensa: la coordinación como base del juego, apoyar a nuestro compañero, buscar la incomodidad del adversario, ganar la red.

Ahora que ya se han mencionado los conceptos de técnica y de táctica se pasará a hacer mención a los fundamentos técnicos del pádel (golpes) y a los fundamentos tácticos (zonas) que tendrán una relación directa entre sí.

### **Tipos de golpes**

-Saque: es el golpeo que da inicio a los puntos. Puede determinar la evolución y desenlace de un punto durante el juego. El jugador debe colocarse detrás de la línea de saque y que la pelota tras ser golpeada bote dentro del cuadro contrario correspondiente.



-Drive: para realizar el drive de derecha en primer lugar se adelantara el pie izquierdo, posteriormente el movimiento debe ser coordinado ya que el momento del impacto coincidirá con la transferencia del peso del cuerpo desde el pie atrasado hacia el pie adelantado. El golpe termina cuando la pala llega a la altura del pecho.

-Revés: para realizar el drive de revés la pala se lleva hacia atrás como si se fuera a enfundar una espada, el movimiento es ascendente y el impacto es a la altura de la cintura. El golpe termina cuando la pala llega a la altura del pecho.

-Globo: es un golpe defensivo que tiene diferentes utilidades como por ejemplo y según Castellote (2005): controlar el ritmo de juego, desgastar al rival física y psicológicamente o ganar tiempo para volver hacia atrás y conseguir una posición de defensa.

-Bandeja: es un golpe específico del pádel ya que tiene poco riesgo en su ejecución y que se utiliza cuando el rival tira un globo no demasiado largo con el cual no nos permite rematarlo. Con este golpe vamos a alejar a nuestros rivales de la red y nosotros colocarnos o recuperar la posición en caso de haberla perdido.

-Volea: se realiza cerca de la red y sin que bote la pelota. Se busca la definición o una mala respuesta en el contrario para ganar fácilmente el punto. Cuando la volea es de revés se adelanta el pie derecho y cuando la volea es de derecha se adelanta el pie izquierdo para así conseguir una posición lateral del cuerpo para golpear la pelota.

-Remate: con el remate o smash golpeamos a la pelota por encima de nuestra cabeza, y es la respuesta a un globo de nuestros rivales. El objetivo no es otro que la definición. Para Llamas Díaz, García Cantó, Pérez Soto (2013) es el golpeo más agresivo y su nivel de ejecución va a proporcionar una situación de ventaja o de desventaja en los puntos donde se ejecute.

## **Zonas**

En este trabajo se ha aplicado la Teoría del Semáforo de Tenis cuyos autores fueron Arranz, J.A., Andrade, J.C., Crespo, M., (1993), y está basada en la división de la pista en 3 zonas (roja, naranja y verde) y su hipotética traslación a una pista de pádel.

Se debe saber la importancia de cada zona para una mayor comprensión: la zona roja es desde donde la pareja se va a defender de las ofensivas del adversario es bastante difícil lograr golpes ganadores desde ésta zona, ya que es considerada como zona defensiva. A continuación viene la zona naranja o ámbar que es la zona intermedia y desde donde empezamos a atacar para subir a la red y ganar los puntos. Permanecer en esta zona supone cometer un mayor número de errores no forzados como así indican los porcentajes.

Por último y la zona más cercana a la red es la zona verde en la que intentaremos ganar el punto en el menor número de golpes posible intentando golpear la pelota sin que bote en el suelo utilizando golpes ofensivos como la volea y el remate.

A continuación se muestra la traslación de las zonas de la Teoría del Semáforo en una pista de tenis a la aplicada en una pista de pádel, la cual ha sido la utilizada en este estudio:

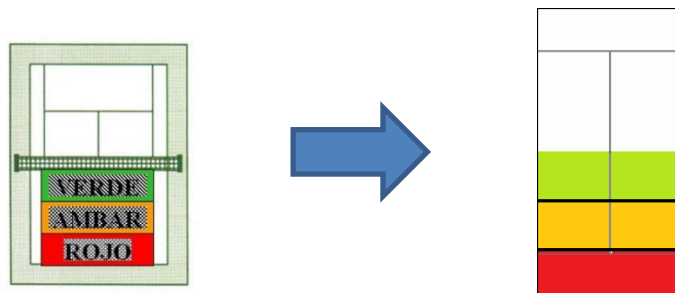


Figura N°1: Aplicación de la teoría del semáforo de tenis a nuestro estudio sobre pádel.

## 5. MARCO TEÓRICO Y CONOCIMIENTOS PREVIOS

No se han encontrado estudios específicos sobre los que se basa particularmente el análisis efectuado en este Trabajo Fin de Grado, pero sí se han encontrado estudios que sin ser tan específicos tocan la rama del pádel, con lo cual serán interesantes.

-En relación a estudios relacionados con la historia se han encontrado:

- 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), 6976.

Artículo que hace referencia al pádel adaptado, el cual nos explica algunos de los elementos integradores a tener en cuenta en caso de trabajar con personas discapacitadas.

- 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.

En esta tesis se abunda a todo lo relativo a este deporte, ya que va desde su historia y reglamento de juego hasta un análisis que se realizó a participantes.

- Sánchez-Alcaraz Martínez B. J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la Historia del Deporte*. N° XI 57-60.

Este estudio se basa fundamentalmente en la historia del Pádel y explica las dos vertientes que existen, una basada en el origen en los deportes de raqueta y la otra perteneciente al nacimiento en México gracias a Enrique de Corcuera en el año 1969.

-En relación a estudios relacionados con la metodología

- Barbero Montesinos, G. (2007). Didáctica de una clase de pádel. Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y Recreación. 12, 54-57

En este estudio se analizan los golpes técnicos más frecuentes entre los jugadores, realizándose antes de nada una observación.

- 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

Nos muestra el valor de la táctica cuando se está en la etapa de aprendizaje-iniciación, y como debe el entrenador encauzar sus clases para una mayor comprensión por parte del alumnado.

- Castaño Ruiz, J (2009). La iniciación al Pádel. Cuaderno didáctico. Wanceulen. Sevilla.

Está enfocado al pádel iniciación, y se basa en dar una orientación metodológica-didáctica a su enseñanza.

-En relación a aspectos técnicos y tácticos

- González-Carvajal, C. (2012). 101 ejercicios de Pádel para todos los niveles. Madrid: Tutor.

Nos muestra 101 ejercicios variados de entrenamiento sobre las destrezas básicas necesarias. Muy útil para practicantes de este deporte como para entrenadores en busca de recursos para sus entrenamientos.

- González-Carvajal, C. (2003). Conocer el deporte. Pádel. Madrid: Tutor.

A modo introductorio de este deporte.

- González-Carvajal, C. (2011). Del aprendizaje a la competición amateur. Pádel. Madrid: Tutor.

Analiza la técnica y la táctica de una manera didáctica y global. Libro recomendado tanto como para practicantes como para sus entrenadores el cual muestra la transición desde el aprendizaje en los entrenamientos hasta la competición a nivel amateur.

En los últimos años se han llevado a cabo estudios interesantes como los llevados a cabo por Ruiz y Lorenzo (2008). También merece especial reseña los estudios abordados sobre fisiología llevados a cabo por (De Hoyo, Sañudo y Carrasco, 2007).

## **6- PROBLEMAS O ÁMBITOS DE INTERÉS**

Mediante la observación de esta serie de partidos y su posterior análisis tratamos de ver los aspectos técnicos con su implicación táctica correspondiente, así como la efectividad que poseen las jugadoras con sus golpes.

El informe que sale de este análisis será de gran valía para el entrenador ya que podrá dar pie a corregir los errores más frecuentes o las zonas de la pista desde las que son más débiles. El entrenador tendrá a su disposición el porcentaje de acierto de las 3 zonas, y dentro de ese acierto, cuales son los golpes más decisivos.

La planilla que se ha empleado se podrá utilizar tanto en el ámbito de la iniciación ya que se podrán dar datos reales y con fundamentación para la mejora de los principiantes, así como en el alto rendimiento para la mejora técnica, táctica o de ambos aspectos para conseguir un alto nivel de perfeccionamiento.

Un problema que nos puede surgir está relacionado con el uso de la planilla, ya que no es eficiente su uso en el mismo momento que se está disputando el partido, ya que exige la visualización, anotación, cálculo estadístico y valoración de los resultados, por lo tanto no es un elemento válido en tiempo real de juego. Las mejoras es posible verlas en los próximos partidos, pero no en el visualizado, ya que no da tiempo a anotar los resultados mientras se visualiza.

## **7- OBJETIVOS**

### **GENERALES**

1. Examinar las acciones de juego en el deporte del Pádel.
2. Elaborar informes especiales de aspectos técnicos y tácticos.

3. Fomentar el interés por la investigación del deporte del pádel desarrollando una herramienta de valoración con características objetivas.

## **ESPECÍFICOS**

1. Analizar acciones técnicas y su relación con el aspecto táctico.
2. Valorar las actitudes ofensivas de la pareja estudiada de acuerdo a las acciones defensivas del adversario en cuanto a la ubicación-recepción en campo propio.
3. Valorar las actitudes defensivas de la pareja estudiada de acuerdo a las acciones ofensivas recibidas del adversario en cuanto a su ubicación-recepción en campo propio.
4. Comparar los golpes realizados en las diferentes zonas para elaborar estadísticas y comprobar la efectividad de las jugadoras sometidas a estudio.

## **8.- COMPETENCIAS A DESARROLLAR**

Dentro de nuestra titulación en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con este trabajo se van a llevar a cabo las siguientes competencias:

- Diseñar una observación y aplicar la metodología observacional en el análisis de diferentes manifestaciones en el ámbito de la actividad física y del deporte.
- 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.
- Diferenciar y utilizar los fundamentos técnico-tácticos y estrategias de juego en la práctica del tenis y los deportes de raqueta o pala.
- Identificar y expresar las particularidades del tenis y los deportes de raqueta o pala como actividades de aplicación en contextos educativos, deportivos y recreativos.
- Conocer y comprender los objetos de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

## **9- HIPÓTESIS**

De acuerdo a lo citado por Lasaga (2010) que divide la táctica en dos aspectos (juego cruzado y visualizar en el adversario sus puntos débiles) se analizará el aspecto

correspondiente a cuáles son las zonas en las que los adversarios están más cómodos y cuáles son los golpes con los que logran un mayor número de puntos, comprobando así si las zonas fuertes son las cercanas a la red y si las zonas débiles se pueden observar cuanto más alejado de la red se encuentra el adversario.

Considerándose 3 zonas para este estudio que según Arranz, J.A., Andrade, J.C., Crespo, M., (1993) las divide en: zona de defensa (zona roja), zona de construcción (zona naranja) y la zona de ataque (zona verde) se analizará si ésta última es donde más puntos se finalizan. Esto también nos puede dar a entender que la pareja ganadora y la que se supone que tiene un mayor nivel de juego, juegue más adelantada que los adversarios.

Asimismo, y en la línea del anterior se comprobará el tipo de golpe más efectivo y el menos efectivo en las diferentes zonas, también así comprobaremos si se cumple el antecedente de que los golpes más cercanos a la red describen una trayectoria de la pala descendente en el momento del golpeo (bandeja, volea y remate) y que los golpes más alejados de la red describen trayectorias de la pala principalmente ascendentes en el momento del golpeo (drive y globo).

## 10.-MÉTODO

### 10.1 PARTICIPANTES

Se llevó a cabo el análisis de una pareja estable de nivel avanzado. Las deportistas sobre las que versa el Trabajo Fín de Grado y que expresaron su consentimiento personal para ser objeto de estudio del trabajo son Nuria Pérez y Amaia Medrano, ambas jugadoras correspondientes al Club de Pádel Ponferrada Femenino y que a partir de éste instante serán mencionadas como:

- Nuria Pérez Núñez → en la planilla de resultados es identificada como jugadora **A**, y que ocupa la posición de revés en la pista.
- Amaia Medrano → en la planilla de resultados es identificada como jugadora **B**, y que ocupa la posición de derecha en la pista.

### 10.2 MATERIAL

El material que se ha utilizado para la realización de este estudio es un soporte de video, y la planilla donde se anotan las acciones de juego de interés. A continuación se pasará a describir cada uno de ellos con detalle:

### 10.2.1 SOPORTE DE VIDEO

Para realizar el análisis utilizo un soporte de video. Sobre este soporte analizaremos determinadas actuaciones de las jugadoras para que nos aporten una serie de datos que se verán posteriormente reflejados en la planilla de estudio y que describiremos a continuación en este apartado referente al método de trabajo.

Se van a utilizar unas cintas que irán pegadas en la cristalera de la cancha por la parte exterior, de modo que cuando el video esté registrando imágenes durante los partidos, se pueda determinar las zonas donde las jugadoras realizan su acción técnica de golpeo.



Ésta marca deja a nuestra izquierda la zona verde (hasta la red) y a nuestra derecha la zona naranja (hasta la otra marca).

Ésta marca deja a nuestra izquierda la zona naranja y a nuestra derecha la zona roja, la cual llega hasta el fondo de la pista.

Imagen N°1: División de nuestro campo en zonas delimitado por las cintas verticales.

Con la imagen presentada, se puede observar cómo la cinta amarilla deja a su derecha lo que va a ser la zona roja, entre la marca amarilla y la marca verde quedaría encuadrada la zona naranja o ámbar, y desde la línea verde hasta la red sería zona verde. Recordamos que estas zonas se han determinado utilizando un paralelismo entre la división espacial del terreno de juego en la pista de tenis respecto de la pista de pádel, y que tiene como argumento los conceptos enunciados por Arranz, J.A., Andrade, J.C., Crespo, M., (1993).





Se realizó un estudio de cada partido, y finalmente uno global tanto de los puntos favorables de la pareja analizada como de los puntos desfavorables. Se analizó un total de 5 partidos completos contra diferentes parejas.

Finalmente con los datos obtenidos en la planilla se elaboraron las estadísticas.

Para la realización de este TFG se realizó especialmente una competición interna a modo de periodo preparatorio, ya que la Liga en la que ellas compiten no da comienzo hasta febrero. A las jugadoras les ha podido servir para sacar una serie de conclusiones, y mejorar de cara a la nueva temporada que se aproxima.

Los partidos se llevaron a cabo en el Club de Pádel Ponferrada en el periodo que va desde el 25 de Septiembre al 5 de Noviembre.

## 11.-RESULTADOS

### 11.1 Puntos ganados de la pareja analizada

		P1			P2			P3			P4			P5			T			
		A	R	2	A	R	2	A	R	2	A	R	2	A	R	2	A	R	2	
G G O A L N P A E D	R	DRIV D	2	0	2												2	0	2	
	N	BAN D	1	2	3			1	1	2				1	0	1	3	3	6	
		BAN R	2	1	3			2	0	2							4	1	5	
		REM D	1	1	2	1	0	1				1	0	1	1	0	1	4	1	5
		DRIV D	2	0	2													2	0	2
		VOL R				0	1	1										0	1	1
S O R	V	REM D	16	10	26	12	7	19	9	7	16	11	5	16	13	4	17	61	33	94
		VOL D	5	5	10	4	3	7	3	2	5	4	4	8	2	4	6	18	18	36
		VOL R	3	3	6	3	3	6	3	2	5	2	2	4	2	5	7	13	15	28
E R F I O V R A Z L A	R	DRIV D	2	1	3				0	1	1	1	0	1			3	2	5	
	N	GLO R	0	1	1	1	0	1									1	1	2	
		VOL D				0	1	1				1	0	1			1	1	2	
		BAN D							0	2	2	3	0	3	0	2	2	3	4	7
		DRI D	1	0	1							0	1	1				1	1	2
	V	VOL D	2	1	3	1	1	2	1	2	3	1	0	1	2	1	3	7	5	12
	VOL R	0	1	1	2	0	2										2	1	3	
	REM D	0	1	1										1	1	2	1	2	3	

E NO F R O I R V Z A A L	R	DRIV R	0	1	1	0	2	2			0	1	1			0	3	3			
		GLO R	1	0	1						0	1	1	0	1	1	2	3			
		DRIV D	0	1	1						1	0	1	1	0	1	2	1	3		
	N	DRIV D	1	0	1	2	0	2	0	1	1	0	1			4	1	5			
		BAN D	2	1	3	1	0	1	1	2	3	1	1	2	4	0	4	9	4	13	
		GLO R				0	1	1							1	0	1	1	1	2	
		BAN R	1	0	1				1	1	2	2	0	2	0	1	1	4	2	6	
		REM D	2	0	2	3	1	4	2	0	2	3	0	3	2	1	3	12	2	14	
	V	VOL D	2	0	2	1	2	3	2	0	2	0	1	1			5	3	8		
		VOL R	1	0	1										0	1	1	1	2		
	G.TOTALES			47	30	77	31	22	53	25	21	46	32	16	48	30	21	51	165	109	274

Tabla N°2: Puntos positivos de la pareja base de estudio

Presentada la planilla se van a mostrar los porcentajes de los puntos favorables de la pareja que se ha analizado, tanto sus golpes ganadores como los errores forzados y no forzados del rival.

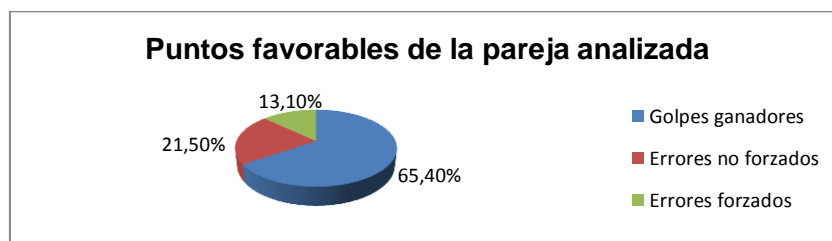


Gráfico N°3: Puntos favorables de la pareja base de estudio.

A continuación se pueden ver los porcentajes de los puntos favorables de la pareja base de estudio respecto a la situación en pista a la hora de conseguirlos.

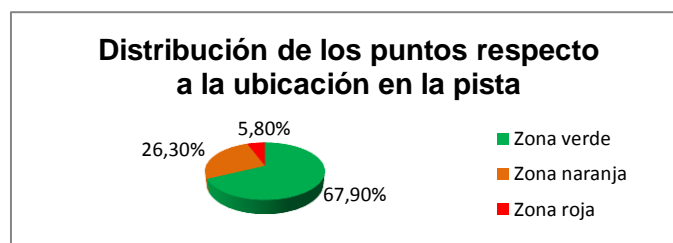


Gráfico N°4: Distribución de los puntos respecto a la ubicación en la pista.

En las siguientes gráficas se hará un análisis de los golpes favorables, es decir se mostrará cuáles son las zonas desde las cuales se consiguen dichos puntos.

### -Golpes ganadores

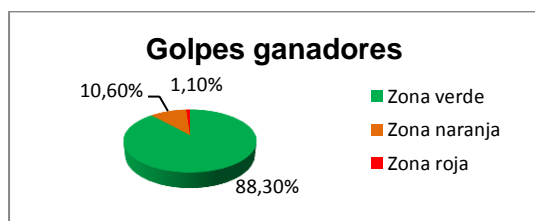


Gráfico N°5: Golpes favorables

Se puede observar que la zona verde es significativamente la zona donde más puntos ganadores se consiguen.

### -Errores forzados

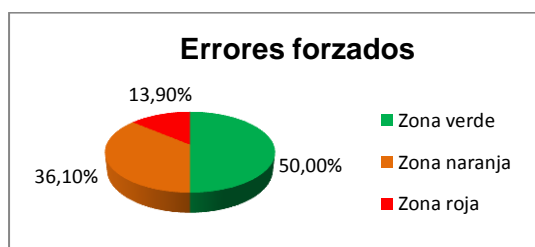


Gráfico N°6: Errores forzados

La zona verde ocupa exactamente la mitad del porcentaje de errores forzados cometidos por el rival.

### -Errores no forzados

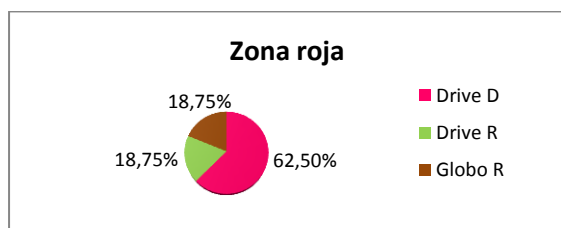


Gráfico N°7: Errores no forzados

Con esta gráfica se puede deducir que la zona naranja es donde más errores no forzados cometen nuestros rivales.

A continuación en las gráficas se podrá observar cuales son los golpes con los que se consigue el mayor número de golpes favorables en cada zona.

-En zona roja



Gráfica N°8: Tipos de golpes favorables en zona roja

Desde la zona de defensa en la que predominan golpes con trayectoria ascendente, la gráfica nos da a entender que el drive es el golpe que predomina por encima del resto a la hora de conseguir golpes ganadores (zona en la que menos golpes ganadores se consiguen).

-En zona naranja

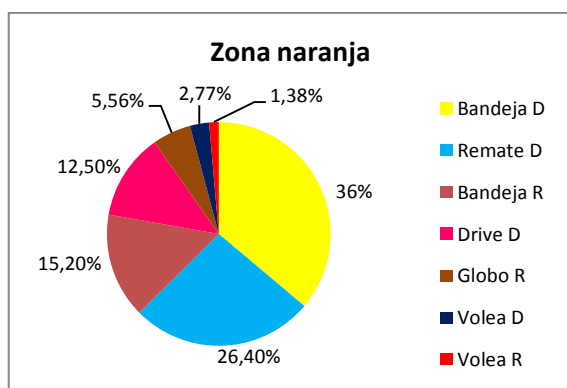


Gráfico N°9: Tipos de golpes favorables en zona naranja

Se puede observar que a medida que nos acercamos a la red empiezan a predominar los golpes con trayectorias descendentes como la bandeja.

-Zona verde

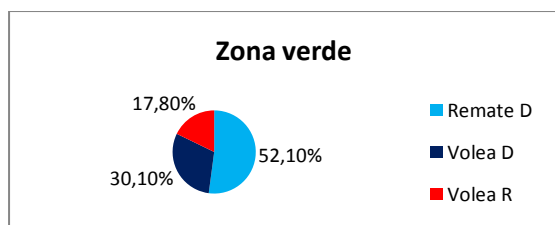


Gráfico N°10: Tipos de golpes favorables en zona verde

En la zona verde, considerada como zona de ataque, se puede deducir que solo existen golpes que describen trayectorias descendentes de la pala en el momento del golpeo con el fin de conseguir el punto con el menor número de golpes posible.

A continuación se va a mostrar la gráfica perteneciente al porcentaje total de los diferentes golpes empleados en las 3 zonas, los cuales sirvieron para conseguir puntos favorables a la pareja base de estudio.

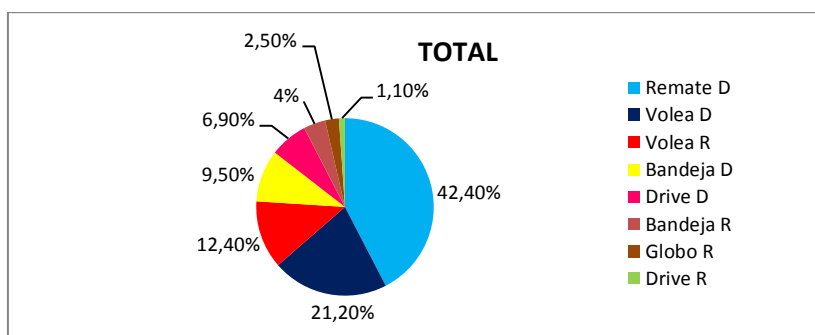


Gráfico N°11: Suma total de los golpes favorables producidos en las tres zonas

## 11.2 Puntos ganados de la pareja contraria

		P1		P2		P3		P4		P5		T							
		A	R	A	R	A	R	A	R	A	R	A	R						
G G O A L N P A E D.	R																		
	N	REM D		1	0	1						1	0	1					
		BAN D	2	0	2	0	1	1		1	0	1	1	3	2	5			
	V	REM D	4	3	7	5	2	7	3	2	5	3	3	6	1	2	3	16	12
	VOL D	2	1	3	2	0	2	0	1	1	1	0	1	1	0	1	6	2	8
	VOL R	1	0	1	1	2	3	0	1	1	2	0	2	0	1	1	4	4	8
E. R F I O V R A Z L A D O S	R	DRIV R	3	2	5												3	2	5
		DRIV D	3	1	4					2	0	2					5	1	6
		GLOB R	2	1	3			0	1	1							2	2	4
		GLOB D	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	3	2	5
		BAN R				1	0	1									1	0	1
	N	DRIV D	3	1	4	0	1	1									3	2	5
		DRIV R	2	1	3	0	1	1					1	0	1	1	3	2	5
		BAND D	2	1	3												2	1	3
		BAND R	1	0	1	0	1	1			0	1	1	1	0	1	2	2	4
		VOL D				0	1	1									0	1	1
		GLO R				1	0	1	1	0	1	1					2	1	3
	V	VOL D	2	0	2	1	0	1									3	0	3
		VOL R	1	2	3				2	0	2						3	2	5
	REM D											1	0	1	1	0	1		

E NO F R O I R V Z A A L D O S	R	DRI R	2	1	3												2	1	3	
		DRI D	2	0	2						0	1	1				2	1	3	
		BAN D	0	2	2									1	0	1	1	2	3	
		GLO R	2	0	2												2	0	2	
		GLO D						0	1	1							0	1	1	
		N	REM D	5	0	5			1	0	1	0	1	1			6	1	7	
		BAN R	0	2	2							0	1	1			0	3	3	
		BAN D	1	0	1			0	2	2					0	2	2	1	4	5
		DRI D	1	1	2	1	1	2	1	0	1						3	2	5	
		DRI R				0	2	2									0	2	2	
		GLO D				1	1	2									1	1	2	
		VOL R				0	1	1									0	1	1	
		V	REM D	1	3	4	0	1	1								1	4	5	
		VOL D				2	0	2				1	1	2	1	0	1	4	1	5
		VOL R							1	0	1						1	0	1	
G.TOTALES			43	22	65	16	16	32	10	8	18	11	9	20	7	7	14	87	62	149

Tabla N°3: Puntos desfavorables de la pareja base de estudio

Con la planilla presentada se muestran los porcentajes de los puntos desfavorables de la pareja base de estudio, tanto los golpes ganadores de las parejas rivales como los errores forzados y no forzados cometidos por la pareja analizada.

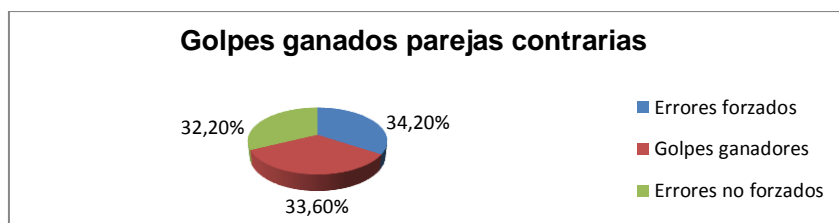


Gráfico N°12: Golpes desfavorables de la pareja base de estudio.

Asimismo se pueden ver los porcentajes de los puntos desfavorables respecto a la situación en pista a la hora de conseguirlos.



Gráfico N°13: Distribución de los puntos respecto a la ubicación en la pista.

En las siguientes gráficas se hará un análisis de los golpes desfavorables, es decir se mostrará cuáles son las zonas desde las cuales se consiguen dichos puntos.

#### -Golpes ganadores

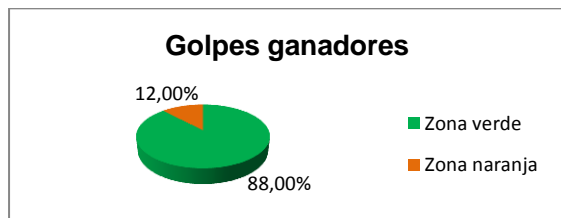


Gráfico N°14: Golpes ganadores del adversario

Se puede observar que la zona verde es la zona en la que más golpes ganadores consiguen nuestros rivales, considerándose así un punto fuerte del adversario.

#### -Errores forzados

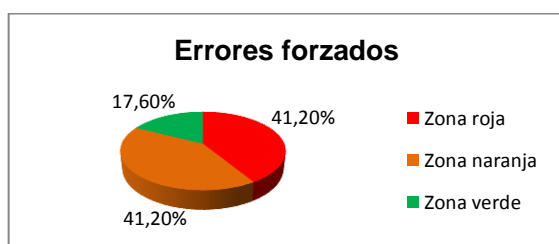


Gráfico N°15: Errores forzados

Se puede observar en la gráfica presentada que se produce una simetría en el porcentaje de errores forzados tanto en zona roja como en zona naranja.

#### -Errores no forzados



Gráfico N°16: Errores no forzados

El mayor porcentaje de errores no forzados cometidos por la pareja base de estudio y que tendrán un carácter positivo para el rival se producen en zona naranja (zona de construcción).

A continuación en las gráficas se podrá observar cuales son los golpes con los que se encajan el mayor número de golpes desfavorables en cada zona.

-Zona roja

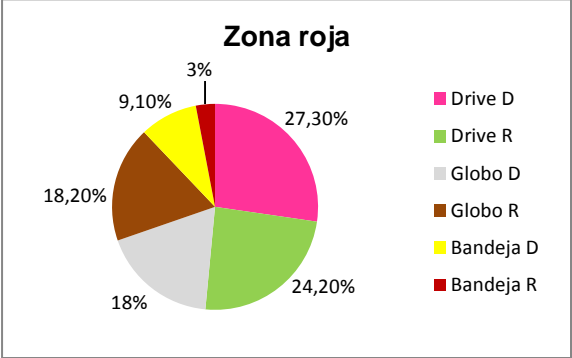


Gráfico N° 17: Tipos de golpes desfavorables en zona roja

Desde la zona de defensa en la que predominan golpes con trayectoria ascendente, la gráfica nos da a entender que el drive es el golpe que predomina por encima del resto a la hora de encajar golpes ganadores.

-Zona naranja

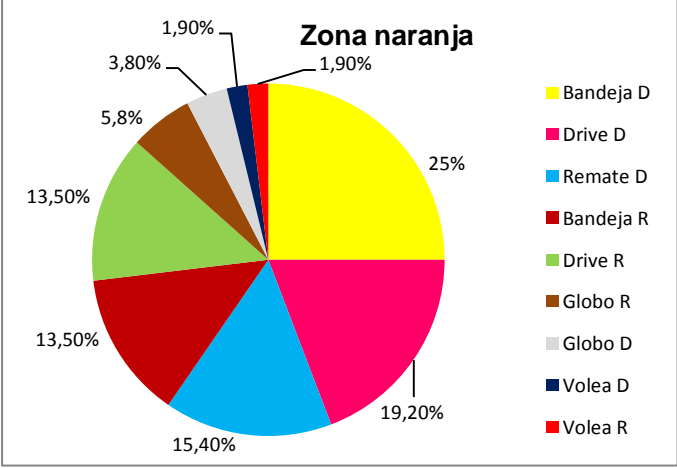


Gráfico N°18: Tipos de golpes desfavorables en zona naranja

El golpe que mayor incidencia tiene en esta zona es la bandeja, caracterizada por ser un golpe descendente.



-Zona verde

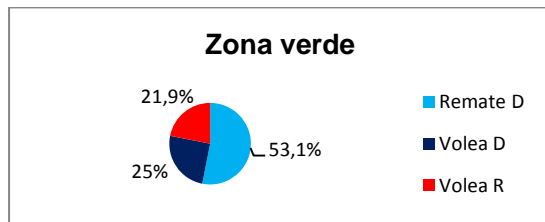


Gráfico N°19: Tipos de golpes desfavorables en zona verde

En la zona verde, se puede observar que solo existen golpes que describen trayectorias descendentes. El remate es el golpe que más incidencia tiene en esta zona, seguido de las voleas de derecha y de revés.

Posteriormente se puede observar el porcentaje total de los diferentes golpes empleados en las 3 zonas, los cuales sirvieron para encajar puntos desfavorables a la pareja base de estudio.

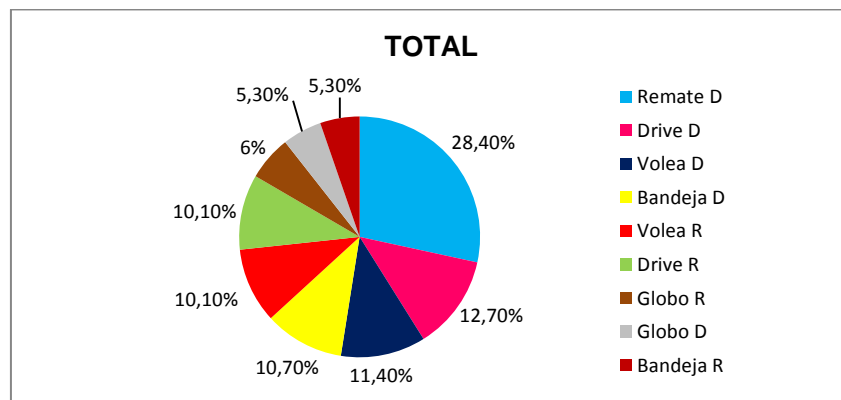


Gráfico N°20: Suma total de los golpes desfavorables producidos en las tres zonas.

### 11.3 Valoración individual

En este análisis se pasará a realizar un estudio de cada jugadora.

En la siguiente gráfica se mostrará que la jugadora A (en la planilla se muestra como jugadora azul), la cual ocupaba la posición del revés consigue un mayor número de puntos favorables para la pareja y provoca un mayor número de errores forzados en el adversario. Por lo tanto es la jugadora más fuerte en zona ofensiva.



Gráfico N°21: Jugadora de la pareja base de estudio más fuerte en ataque.

En esta gráfica se mostrará que la jugadora azul también es la más débil a la hora de defender, al cometer un porcentaje mayor de errores forzados y no forzados que su compañera. Véanse los porcentajes en la siguiente gráfica:



Gráfico N°22: Jugadora de la pareja base de estudio más débil en defensa.

## 12.-DISCUSIÓN

La mayor parte de la bibliografía encontrada corresponde a aspectos metodológicos, aspectos ligados a la historia del pádel, aspectos técnico-tácticos y aspectos fisiológicos. No guardan especial relación con el tema base de estudio.

El estudio encontrado con mayor parecido a este TFG es el realizado por Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J. (2014) en el que algunos de los datos aportados discrepan en parecido a los obtenidos en éste.

Se han encontrado diferencias en el total de golpes ganadores y errores no forzados como vemos en la gráfica N°21 y la comparamos con la gráfica N°3. La pareja base de estudio ha conseguido un porcentaje más elevado de golpes ganadores que de errores no forzados cometidos por el rival. Esta diferencia puede venir dada por el nivel superior de nuestra pareja respecto a los adversarios, y la posición más adelantada en pista respecto a nuestros rivales.

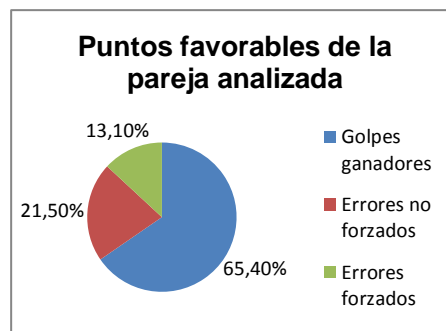
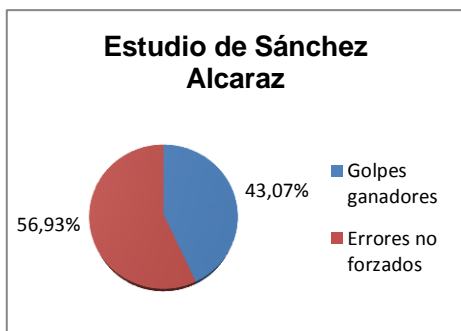
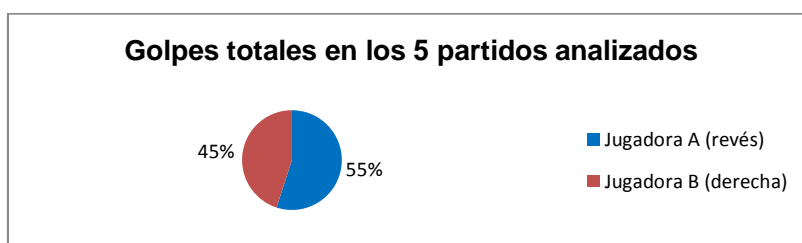


Gráfico N°23: Estudio de Sánchez-Alcaraz (2014) | Gráfico N°3: P. Favorables de la P.B.E

Asimismo se encuentran diferencias en el número de golpes que realiza el jugador de derecha respecto al jugador de revés, realizando este último un mayor número de golpes totales en el sumatorio de los 5 partidos:



Gráfica N° 24: Porcentaje de cada jugadora en la realización de los golpes totales que se producen en los 5 partidos.

### 13.-CONCLUSIONES

Tras la realización de este estudio basado en el análisis técnico-táctico de cinco partidos, se presentarán las conclusiones extraídas del mismo, que son las siguientes:

1. La pareja analizada presenta un 65,40% de aciertos lo que supone casi el doble de la suma de los errores forzados y no forzados de su rival (34,60%) sirviéndonos de argumento para valorar positivamente las acciones técnicas y tácticas ofensivas empleadas por la pareja de estudio.
2. La zona de juego donde nuestra pareja ha conseguido mayor número de puntos (67,9% del total) es la zona verde que consideraremos a tenor de la Teoría del Semáforo como la zona ofensiva por excelencia.
3. Los golpes con los que se consiguen resultados positivos son principalmente de arriba hacia abajo, en cuanto a la trayectoria que describe la pala en el golpeo. En cuanto a las acciones técnicas de golpeo destaca el remate con un 42,90%, la volea de derecha con el 21,20%, y la volea de revés con un 12,40%.

4. La jugadora cuya posición es el revés (jugadora A) es la que más puntos positivos consigue en la zona de ataque con un 59,40% del total. A su vez también es la jugadora más débil en la zona defensiva con un 57,60% de errores totales.
5. Existen diferencias en cuanto al número de golpes que ejecuta cada jugadora en el sumatorio de los 5 partidos, ya que el porcentaje de la jugadora cuya posición es el revés (jugadora A) está un 10% por encima de su compañera (55% a 45%).

## 14- APLICACIONES Y VALORACIÓN PERSONAL

Este estudio ha permitido analizar diferentes fases de un partido, o partidos completos tanto individuales como por parejas. Con él se verán cuáles son los puntos fuertes y cuáles son los puntos débiles, cuáles son los errores que más veces se cometen, en que momento del partido se suelen encajar más puntos, desde que zona se golpea más cómodo para lograr un mayor éxito de puntos etc.

Los datos obtenidos a pie de pista posteriormente son analizados y tratados a través de medios informáticos para la elaboración de informes y estadísticas de el/la jugador/pareja.

En caso de que el jugador o la pareja dispongan de entrenador, el informe será muy útil para la elaboración de entrenamientos específicos en los que se haga hincapié en donde se encuentran las principales carencias y reforzarán las principales virtudes. La pareja mejoraría tanto en acciones tácticas como por ejemplo la colocación de la pareja en determinadas situaciones, como en acciones técnicas, ya que si se falla el 90% de las derechas realizadas desde la zona verde en posteriores entrenamientos el entrenador intentaría paliar ese fallo con ejercicios acordes para que se produzca con menos frecuencia. La planilla sobre la que se ha asentado este trabajo se podrá desarrollar con mayor amplitud en el futuro sobre nuevas investigaciones.

Este estudio se dirigirá a todo tipo de niveles, desde la iniciación al pádel profesional, dado que el informe emitido engloba las acciones realizadas por todo tipo de jugadores.

Estará abierto a todo tipo de parejas, desde masculinas o femeninas hasta parejas mixtas. Se puede aplicar a tantas parejas como quieran probarlo, esto no implica que todas las parejas vayan a obtener el mismo nivel de mejora, pero si una orientación real sobre su juego.

También se pretende motivar a los amantes de este deporte a que esta investigación no quede aquí y que se sigan realizando estudios y análisis de los diferentes aspectos de este

deporte, para que algún día se registre al menos la misma cantidad de bibliografía como se puede encontrar en otros deportes de raqueta como el Tenis.

Es evidente que en otras áreas de estudio la bibliografía es más abundante que la que se ha podido acceder para la realización de este Trabajo Fín de Grado, que tiene como perfil de estudio el Pádel. Asimismo la calidad científica de algunos estudios sobre el Pádel en comparación con otros deportes también ha dificultado el desarrollo del trabajo. No obstante su realización ha sido gratificante dado que no hay estudios hoy en día que lleven a cabo el análisis técnico y su implicación táctica. Hay estudios sobre el jugador tanto de la parte derecha como el de la parte izquierda pero no desde que zona del campo golpea. Este proyecto es algo original ya que se ha imaginado la traslación de la Teoría del Semáforo del Tenis aplicada al Pádel y en base a ella las diferentes zonas y su eficacia desde las que el jugador se sitúa y golpea las bolas.

## 15.-BIBLIOGRAFÍA

- 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.-Arranz, J.A., Andrade, J.C., Crespo, M., (1993), “Técnica, táctica, entrenamiento técnico y táctico”, en AA.VV. (1993), Tenis, II, COE, 13 – 94.
- 3.-Barbero Montesinos, G. (2007). Didáctica de una clase de pádel. Retos. Nuevas tendencias en Educación física, Deporte y Recreación. 12, 54-57
- 4.-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), 6976.
- 5.-Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). Clasificación o taxonomías deportivas. Barcelona: Monografía. INEF
- 6.-Cagigal, J. M. (1985). Pedagogía del deporte como educación. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica (3), 5-11
- 7.-Castaño Ruiz, J (2009). La iniciación al Pádel. Cuaderno didáctico. Wanceulen. Sevilla
- 8.-Castellote, M. (2005). Pádel, un gran deporte. Getafe: Ryo.

- 9.-De Hoyo, M., Sañudo, B., y Carrasco, L. (2007). Demandas fisiológicas de la competición en pádel. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8(3), 53-58
- 10.-Echegaray M. (2011). Introducción al pádel. Manual para Monitores e Instructores de la Federación Española de Pádel.
- 11.-Federación Española de Pádel (2009). Curso de Monitor e Instructor Nacional. Madrid: Federación Española de Pádel..
- 12.-González-Carvajal, C. (2003). Conocer el deporte. Pádel. Madrid: Tutor.
- 13.-González-Carvajal, C. (2011). Del aprendizaje a la competición amateur. Pádel. Madrid: Tutor.
- 14.-González-Carvajal, C. (2012). 101 ejercicios de Pádel para todos los niveles. Madrid: Tutor.
- 15.-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
- 16.-Llamas Díaz V., J. García Cantó E., Pérez Soto J. J. (2013). Nivel de ejecución del remate de potencia de pádel en alumnos de la Universidad de Murcia. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*. Año 4, Núm. 23 (julio-agosto de 2013)
- 17.-Riera Riera J, (2005). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *Educación Física y Deportes* 1995 (39) 45-56
- 18.-Ruiz, B., y Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 3(2), 183-200.
- 19.-Sánchez-Alcaraz Martínez B. J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la Historia del Deporte*, 11, 57-60.
- 20.-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
- 21.- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J. (2014). Diferencias en las acciones de juego y la estructura temporal entre el pádel masculino y femenino profesional. *Revista: Acciónmotriz. Facultad de Ciencias del Deporte. Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Murcia*, (12) 17-22

22.-Weineck, J. (1988) Entrenamiento Optimo. Barcelona: Hispano Europea

## 16.- RECURSOS DE INTERNET

### RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

1.-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/>

2.-Ciria C., et al (2012.) El pádel de la jet set a deporte popular. Recuperado el 15 de noviembre de 2014, de <http://www.dragondigital.es/2012/12/el-padel-de-la-jet-set-adeporte-popular/>

3.-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>

### 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.unileon.es/estudiantes/estudiantes-grado/oferta-de-estudios/grado-enciencias-actividad-fisica-y-deporte/competencias>. Página web de la universidad de León
- <http://www.worldpadeltour.com/> Web oficial del circuito profesional de pádel World Padel Tour.
- <http://www.padel.sport.es/>

## 17.-ANEXOS

- Anexo 1: imágenes, figuras, tablas, gráficos

### Imágenes:

Imagen N°1: División de nuestro campo en zonas delimitado por las cintas verticales.

### Figura:

Figura N°1: Aplicación de la teoría del semáforo de tenis a nuestro estudio sobre pádel.

### Tablas:

Tabla N°1: Planilla para la observación de los partidos.

Tabla N°2: Puntos positivos de la pareja base de estudio.

Tabla N°3: Puntos desfavorables de la pareja base de estudio.

### Gráficos:

Gráfico N°1: Sexo de los practicantes de Pádel. (Cuesta, 2014)

Gráfico N°2: Clase social de los practicantes de Pádel. (Cuesta, 2014)

Gráfico N°3: Puntos favorables de la pareja base de estudio.

Gráfico N°4: Distribución de los puntos respecto a la ubicación en la pista.

Gráfico N°5: Golpes ganadores.

Gráfico N°6: Errores forzados.

Gráfico N°7: Errores no forzados.

Gráfico N°8: Tipos de golpes favorables en zona roja.

Gráfico N°9: Tipos de golpes favorables en zona naranja.

Gráfico N°10: Tipos de golpes favorables en zona verde.

Gráfico N°11: Suma total de los golpes favorables producidos en las tres zonas.

Gráfico N°12: Golpes desfavorables de la pareja base de estudio.

Gráfico N°13: Distribución de los puntos respecto a la ubicación en la pista.



Gráfico N°14: Golpes ganadores del adversario.

Gráfico N°15: Errores forzados.

Gráfico N°16: Errores no forzados.

Gráfico N°17: Tipos de golpes desfavorables en zona roja.

Gráfico N°18: Tipos de golpes desfavorables en zona naranja.

Gráfico N°19: Tipos de golpes desfavorables en zona verde.

Gráfico N°20: Suma total de los golpes desfavorables producidos en las tres zonas.

Gráfico N°21: Jugadora de la pareja base de estudio más fuerte en ataque.

Gráfico N°22: Jugadora de la pareja base de estudio más débil en defensa.

Gráfico N°23: Estudio de Sánchez-Alcaraz.

Gráfico N°24: Porcentaje de cada jugadora en la realización de los golpes totales que se producen en los 5 partidos.

- Anexo 2: Jugadoras

Jugadora **A**

Jugadora **B**

	Jugadora <b>A</b>	Jugadora <b>B</b>
	Nuria Pérez	Amaia Medrano
Fecha de nacimiento	05/10/1985	10/05/1980
Peso	61 Kg	55 Kg
Altura	1,69	1,60
Mano	Diestra	Diestra
Posición de juego	Revés	Derecha
Club de pádel	Club de Pádel Ponferrada Femenino	Club de Pádel Ponferrada Femenino
Nacionalidad	Española	Española

- Anexo 3: Club de Pádel

Nombre del club	Club de Pádel Ponferrada Femenino
Dirección	C/El Toralín, s/n Ponferrada-León CP (24390)
Teléfono	987428134
Competiciones	Liga autonómica de Pádel de CyL, liga provincial y liga local.
Mejor resultado	Campeonas en las tres competiciones (por equipos)