

REVISIÓN DE LOS PARÁMETROS DE JUEGO EN PÁDEL REVIEW OF GAME PARAMETERS IN PADEL

Autores:

Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J.⁽¹⁾ Gómez-Mármol, A.⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾ Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Murcia. Email: bjavier.sanchez@um.es

⁽²⁾ Facultad de Educación. Universidad de Murcia. Email: alberto.gomez1@um.es

Resumen:

El análisis de la competición permite la extracción de datos a partir de comportamientos espontáneos y en contextos reales de competición, proporcionando de este modo información objetiva de situaciones reales de juego. De este modo, con esta revisión se pretende analizar el pádel de competición, en cuanto al tiempo total de juego, tiempo real, tiempo de descanso, duración del punto y número de golpes. Por lo tanto, a través de este trabajo se pretenden conocer las características concretas de este deporte, lo cual, podrá contribuir al conocimiento específico de las características competitivas y de este modo, ayudar a los entrenadores en el desarrollo de estrategias de competición, diseño de tareas de entrenamiento, la aplicación de feedbacks acerca de determinados comportamientos, o la mejora de la toma de decisiones del deportista.

Palabras Clave: Deportes de raqueta, Análisis del rendimiento, Estructura temporal, Acciones de juego, Competición.

Abstract:

Match Analysis allows data extraction of natural behaviors from the competition context, providing objective information from actual game situations. The aim of this review is to analyze competitive tennis, in terms of total game time, real time, rest time, number of strokes, rally duration, etc. to know the characteristics specific sport, which may contribute to specific knowledge of the competitive characteristics and thus help coaches in developing of game strategies, designing training sessions, providing feedback about specific behaviors, and improving players' decision making.

Key Words: Racket sports, Match analysis, Temporal structure, Game actions, Competition.

1. INTRODUCCIÓN

El análisis del juego tiene como objetivo registrar y analizar comportamientos y acciones de los deportistas en situaciones reales de competición (Courel, 2014). La principal ventaja de este tipo de investigación es que permite analizar conductas espontáneas de los jugadores y en un contexto competitivo, otorgando información de enorme interés y una alta transferencia al campo del entrenamiento (McGarry, O'Donoghue, y Sampaio, 2013).

Uno de los campos donde más se ha desarrollado la investigación en análisis de la competición ha sido los deportes de raqueta (Lees, 2003; O'Donoghue, Girard, y Reid, 2013; Sánchez-Alcaraz, y Gómez-Mármol, 2013). En concreto, se ha producido un enorme crecimiento de los trabajos relacionados con análisis del rendimiento deportivo en pádel (Sánchez-Alcaraz, 2013). De este modo, en este artículo se muestra un resumen de las principales investigaciones sobre los aspectos relacionados con la carga externa en pádel, tales como la estructura temporal, las acciones de juego, y la distancia recorrida y velocidad de desplazamiento.

2. ESTRUCTURA TEMPORAL DEL PÁDEL

Tiempo total de juego y tiempo real de juego

Cuando se analiza la estructura temporal de un deporte, el primer factor que debe ser estudiado es el volumen total de trabajo que posee dicha actividad (Christmass, Richmond, Cable, y Hartmann, 1995). En el caso del pádel, el conocimiento del tiempo total de juego, tiempo real de juego y tiempo de descanso va a proporcionar la posibilidad de preparar los partidos con tiempos de actuación y recuperación similares a los que posteriormente los jugadores encontrarán en situación real de competición (Torres-Luque, Sánchez-Pay, Fernández-García, y Palao, 2014).

Los estudios realizados en pádel han mostrado un tiempo total de juego ligeramente superior a los 30 minutos por set, por lo que el tiempo total de un partido puede variar entre los 60 y 90 minutos aproximadamente, en función de si se juegan 2 ó 3 sets. Así, los tiempos reales de juego se han situado entre el

30% y el 50% del tiempo total, dependiendo principalmente de la edad y el sexo de los jugadores (Sánchez-Alcaraz, 2014a). En la tabla 1 se observan los resultados más relevantes referentes a los parámetros temporales del pádel.

Tabla 1. *Resumen de la duración del punto, pausas y ratio en distintos estudios sobre pádel.*

Estudio	Muestra	Tiempo total (min)	Tiempo real (min)	Tiempo descanso (min)
Carrasco et al., 2011	Jóvenes jugadores	2.71 (juego)	1.19 (juego)	1.22 (juego)
Almonacid, 2012	Jugadores de élite	31.27 (set)	15.49 (set)	-----
Amieba y Salinero, 2013	Jugadores amateurs	55.79 (partido)	-----	-----
Castellar et al. 2014	Jugadores provinciales	65.95 (partido)	35.85 (partido)	35.10 (partido)
Pradas et al. 2014	Jugadores de élite	56.11 (partido)	-----	-----
Sánchez- Alcaraz, 2014a	Jugadores de élite	35.08 H (set) 36.33 M (set)	11.23 H (set) 14.05 M (set)	23.05 H (set) 14.03 M (set)
Sánchez- Alcaraz, 2014b	Jóvenes jugadores	29.08 (set)	8.86 (set)	20.2 (set)

Fuente: Elaboración propia

Duración del punto

La medición del tiempo de actuación y pausa serán parámetros representativos a la duración de los puntos en el pádel y al tiempo que transcurre entre ellos, siendo indicativos del esfuerzo y la recuperación media

que ha tenido el partido (Cabello y Torres, 2004). En el caso del pádel, las intermitencias que aparecen en el deporte están fuertemente marcadas por el reglamento, ya que permite un tiempo de descanso entre puntos de 20 segundos, y de 90 segundos para los cambios de lado en los juegos impares (Federación Internacional de Pádel, 2008).

Sin embargo, la duración de un punto de pádel varía, principalmente, en función de la edad y el nivel de los jugadores. Así, Sañudo, De Hoyo, y Carrasco (2008) analizaron el tiempo de actuación y pausa en 12 jugadores jóvenes (M = 16.57 años) en un Campeonato Nacional de Pádel, estableciendo una duración media de los puntos de 7.2 segundos, mientras que el tiempo de pausa medio entre punto y punto fue de 9.1 segundos, resultados superiores a estudios realizados con mujeres, que mostraron una duración de los puntos de entre 3 y 6 segundos (Pradas, Castellar, Coll, y Rapún, 2012). Por otro lado, estos tiempos se incrementan en jugadores profesionales, en la que la duración media de los puntos varía entre los 10 y los 14 segundos (Almonacid, 2012; Sánchez-Alcaraz, 2014a). A continuación, la tabla 2 muestra los estudios más importantes que han evaluado el tiempo de actuación y pausa en pádel.

Tabla 2. *Resumen de la duración del punto, pausas y ratio en distintos estudios sobre pádel.*

Estudio	Duración punto (seg)	Duración del descanso (seg)	Ratio
Carrasco et al., 2011	7.24	9.11	1: 0.79
Almonacid, 2012	14.65	-----	-----
Castelar et al., 2014	12.81 hombres	-----	1: 1.11
	11.53 mujeres		
Sánchez-Alcaraz, 2014a	11.62 hombres	24.67 hombres	-----
	18.65 mujeres	21.41 mujeres	
Sánchez-Alcaraz, 2014b	9,23	14.12	-----

Fuente: Elaboración propia

3. ACCIONES DEL JUEGO DE PÁDEL

En el estudio de las acciones de juego, el análisis de los golpes ayudará a comprender la importancia que puede tener la correcta decisión y ejecución de los mismos para alcanzar el máximo rendimiento en el resultado de la jugada en los deportes de raqueta (Filipic y Filipic, 2006). Los estudios que han cuantificado el número de golpes en pádel se han realizado con jugadores profesionales, mostrando una media de entre 8.12 y 9.40 golpes por punto, con un número similar de golpes de ataque y de defensa, y sin encontrar diferencias significativas entre categoría masculina y femenina (Almonacid, 2012; Almonacid, Lozano, Morcillo y Párraga, 2013; Sánchez-Alcaraz, 2014a). Del mismo modo, el número de golpes ganadores predomina sobre los errores no forzados, destacando las voleas de derecha y de revés como el golpe más utilizado por los jugadores en un partido de pádel (Carrasco et al. 2011). La tabla 3 muestra un resumen de los principales estudios que han evaluado las acciones de juego en pádel.

Tabla 3. *Resumen de las acciones de juego más importantes en distintos estudios sobre pádel.*

Estudio	Nº de golpes por punto	Tipos de golpes por partido
Sañudo et al., 2008	8.62	-----
Carrasco et al., 2011	-----	25% voleas / 26% golpes fondo / 3% globos / 12% remates
Almonacid, 2012	-----	26% voleas / 36% golpes fondo / 23% globos / 22% remates
Priego et al., 2013	-----	27% voleas / 55% golpes fondo / 5% globos / 13% remates
Sánchez-Alcaraz, 2014b	6.73	-----

Fuente: Elaboración propia

4. MOVIMIENTOS DE LOS JUGADORES DE PÁDEL

El conocimiento del tipo de esfuerzos y características de un deporte en cuanto a su perfil de movimientos permite a los entrenadores una mejor planificación del entrenamiento (Hughes, Hughes y Behan., 2007). Así, los datos aportados por los estudios de análisis de movimiento permiten plantear entrenamientos con cargas más específicas y mejor cuantificadas (Ramón-Llin, Guzmán, Llana, y Vučković, 2014). Dentro del análisis del movimiento, dos de las variables más estudiadas han sido la distancia recorrida y la velocidad.

Dos factores que parecen afectar la distancia recorrida en un partido son el tiempo y el nivel de disputa. Así, Ramón-Llin, Guzmán, Llana, Vučković, y James, (2010) indicaron que la distancia media recorrida por juego era mayor en los juegos de partidos disputados que en los de partidos no disputados (171 m frente a 140 m). Posteriormente, Ramón-Llin (2013) indicó que la distancia que recorren los jugadores en pádel guardaba una correlación muy alta con el número de puntos disputados por partido y aún más con el tiempo total de juego, lo cual puede comprobarse viendo la tabla 4.

Tabla 4. *Resumen de distancia recorrida y velocidad media en distintos estudios sobre pádel.*

Estudio	distancia/ partido	velocidad media
Ramón-Llin et al., 2010	3374 m.	0,84 m/s.
Ramón-Llin et al., 2012a	2005 m.	0,71 m/s.
Ramón-Llin et al., 2012b	6225 m.	0,78 m/s.
Ramón-Llin, 2013b	2909 m.	0,82 m/s.
Amieba y Salinero, 2013	2052 m.	0,71 m/s.

Fuente: Ramón-Llín et al. (2014)

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almonacid, B. (2012). *Perfil de juego en pádel de alto nivel*. Tesis Doctoral. Universidad de Jaén.
- Almonacid, B., Lozano, E. D., Morcillo, J. A. y Párraga, J. A. (2013). *Cómo jugar al pádel*. Jaen: DelSol.
- Amieba, C. y Salinero, J. (2013). Aspectos generales de la competición del pádel y sus demandas fisiológicas. *Agon International Journal of Sport Science*, 3(2), 60-67.
- Cabello, D. y Torres, G. (2004). Características de la competición en tenis y bádminton. En G. Torres y L. Carrasco (eds.), *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Universidad Católica de San Antonio.
- Carrasco, L., Romero, S., Sañudo, B., & de Hoyo, M. (2011). Game analysis and energy requirements of paddle tennis competition. *Science and Sports*, 26(6), 338-344.
- Christmass, J.L., Richmond, S.E., Cable, N., y Hartmann. P.E. (1995). A metabolic characterisation of single tennis. In: T. Reilly, M. Hughes, A. Lees. *Science and Racket Sports I*, (pp 3-9). London, England: E & Fn Spon.
- Federación Internacional de Pádel. (2008). *Reglamento de Juego del Pádel*. Calgary: Canadá.
- Filipicic, A., y Filipicic, T. (2006). Analysis of time and game characteristics in top profile tennis. *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*, 42(1), 41-53
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: A review. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 707-732.
- McGarry, T., O'Donoghue, P., & Sampaio, J. (2013). *Routledge handbook of sports performance analysis*. UK: Routledge.

- O'Donoghue, P., Girard O., & Reid, M. (2013) Racket Sports. In T. McGarry, P. O'Donoghue & J. Sampaio (Eds.), *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis* (pp. 376-386). NY: Routledge.
- Pradas, F., Castellar, C., Coll, I. y Rapún, M. (2012). Análisis de la estructura temporal del pádel femenino. *IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física*. Pontevedra, España.
- Ramón-Llin, J., Guzmán, J.F., Vučković, G., Llana, S. y James, N. (2010). Players' covered distance according playing level and balance between teams: a preliminary analysis in paddel. In M. Hughes (ed.) *Research in Sports Science 6*. Szombathely: West-Hungary University, Hungary, pp. 188-193.
- Ramón-Llin, J., Guzmán, J.F., Martínez-Gallego, R., Vučković, G. y James, N. (2012a). *Distance covered, speed of movement and heart rate of the world champion padel player during a relatively easy 2011 pro tour match*. In D.M. Peters and P.G. O'Donoghue (Eds.), *Programme and e-Book of Abstracts of the World Congress of Performance Analysis of Sport IX*, University of Worcester: UK. pp. 53.
- Ramón-Llin, J., Guzmán, J.F., Martinez-Gallego, R., Vučković, G. y James, N. (2012b). *Distance covered and velocity of movements of pádel players during a closely contested 2011 pro-tour match*. In D.M. Peters and P.G. O'Donoghue (Eds.), *Programme and e-Book of Abstracts of the World Congress of Performance Analysis of Sport IX*, University of Worcester: UK. pp. 97-98.
- Ramón-Llin, J. (2013). *Análisis de la distancia recorrida y velocidad de desplazamiento en pádel*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia, Valencia, España.
- Ramón-Llin, J., Guzmán, J.F., Llana, S., y Vučković, G. (2014). El movimiento de los jugadores en pádel. En: J. Courel, J. Cañas, B.J. Sánchez-Alcaraz y R. Guerrero (Eds.). *Investigación en Pádel: Volumen I*. Universidad de Murcia, Servicio de Publicaciones.

- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2013). Historia del pádel. *Materiales para la Historia del Deporte*, 11, 57-60.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014a). Diferencias en las acciones de juego y la estructura temporal entre el pádel masculino y femenino profesional. *Acción Motriz*, 12, 17-22.
- Sánchez-Alcaraz, B.J. (2014b). Análisis de la exigencia competitiva del pádel en jóvenes jugadores. *Kronos*, 13(1).
- Sánchez-Alcaraz, B.J., y Gómez-Mármol, A. (2013). Estructura temporal y análisis de las acciones de juego en tenis playa. *AGÓN, International Journal of Sport Sciences*, 3(2), 68-74.
- Sañudo, B., De Hoyo, M., y Carrasco, L. (2008). Demandas fisiológicas y características estructurales de la competición en el pádel masculino, *Apunts: Educación Física y Deportes*, 4, 23-28.
- Torres-Luque, G., Sánchez-Pay, A., Fernández-García, A.I., y Palao, J.M. (2014). Características de la estructura temporal en tenis. Una revisión. *Journal of Sport and Health Research*, 6(2), 117-128.