

Revista Andaluza de Medicina del

Deporte

ISSN: 1888-7546

ramd.ccd@juntadeandalucia.es

Centro Andaluz de Medicina del Deporte

España

Castellar, C.; Pradas, F.; Quintas, A.; Arraco, S.; Blas Pérez, J.

Perfil condicional de jugadoras de pádel de élite

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 8, núm. 4, 2015, p. 185

Centro Andaluz de Medicina del Deporte

Sevilla, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323343413029>

- ▶ Cómo citar el artículo
- ▶ Número completo
- ▶ Más información del artículo
- ▶ Página de la revista en redalyc.org

mayor a la registrada por jóvenes jugadores de tenis de mesa. El perfil condicional analizado nos informa con exactitud sobre los requerimientos físicos de esta disciplina deportiva, permitiéndonos individualizar adecuadamente los métodos y medios de entrenamiento necesarios para optimizar el rendimiento. Esta valoración es necesaria para poder acometer, con garantías de éxito, una evaluación e interpretación del rendimiento en el pádel, así como en diferentes momentos de la planificación deportiva y a lo largo de las distintas temporadas.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.08.004>

Perfil condicional de jugadoras de pádel de élite

C. Castellar^a, F. Pradas^a, A. Quintas^a, S. Arraco^b, J. Blas Pérez^c



CrossMark

^a Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza, España

^b Centro de Medicina del Deporte del Gobierno de Aragón, España

^c Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. Universidad de Zaragoza, España

Palabras clave: Deportes de raqueta; Elite; Rendimiento; Condición física

Objetivo. El pádel es una disciplina deportiva que se efectúa en pareja y se caracteriza por la continua ejecución de complejas acciones técnico-tácticas. Su juego se desarrolla en una pista cerrada mediante unos muros laterales y de fondo contra los que se permite su juego. Los jugadores, como consecuencia del entrenamiento y la competición, desarrollan a lo largo de los años unas capacidades físicas y fisiológicas específicas. El objetivo de este estudio ha sido describir el perfil físico de jugadoras de pádel.

Método. 16 jugadoras de alto nivel participaron de manera voluntaria en el estudio. Las deportistas fueron sometidas a una batería de pruebas físicas para evaluar la fuerza del tren inferior (salto con contramovimiento (CMJ) y squat (SJ)), la fuerza de prensión manual (FPM), el tiempo de reacción (TR) y el tiempo de desplazamiento lateral (TDL).

Resultados. La altura de los saltos fue de 23.7 ± 4.7 cm para el CMJ y 21.4 ± 4.5 cm para el SJ. La FPM registró unos valores de 333.8 ± 56.1 N para el brazo dominante y 271.5 ± 34.9 N para el no dominante. El TR fue de 0.65 ± 0.14 ms y de 0.65 ± 0.18 ms para el lado no dominante (LND) y dominante (LD) respectivamente. El TDL fue de 2.24 ± 0.16 ms para el LND y 2.29 ± 0.28 ms para el LD.

Conclusiones. La altura de los saltos alcanza registros inferiores a los obtenidos en otros deportes de raqueta y pala como el bádminton, tenis y tenis de mesa. Sin embargo, estos resultados se invierten para la fuerza máxima del tren superior. La velocidad de desplazamiento lateral de las jugadoras de pádel y el TR es