

González Castellanos, J.  
Entrenamiento de fuerza mediante una periodización ondulante en jugadores de pádel  
Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 8, núm. 4, 2015, p. 188  
Centro Andaluz de Medicina del Deporte  
Sevilla, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323343413036>

(experimental/control), a lo largo del periodo de entrenamiento en las variables BMF, BMR, SH, SC, ABD, PLI y LUM. Las variables BMD y PLD no han mostrado diferencias significativas a lo largo del periodo de entrenamiento entre los grupos. El grupo experimental ha tenido unas mejoras del 10.66%, 10.21% y 6.27% respectivamente en las variables del tren superior. El nivel de significación ha sido  $P<0.05$ .

**Conclusiones.** Tras las 6 semanas de entrenamiento que han seguido los participantes del presente estudio, se han producido efectos de mejora en los niveles de fuerza y por lo tanto la condición física de los sujetos se ha visto mejorada.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.08.011>

## Entrenamiento de fuerza mediante una periodización ondulante en jugadores de pádel



CrossMark

J. González Castellanos

Facultad de ciencias del deporte. Universidad de Castilla la Mancha

Palabras clave: Deportes de raqueta; Fuerza; Entrenamiento; Condición física

**Objetivo.** El objetivo de este estudio ha sido comparar los efectos de un programa de entrenamiento de fuerza de 6 semanas, 3 sesiones semanales siguiendo una periodización ondulante en jugadores de pádel entrenados, analizando sus efectos sobre el tren inferior, tren superior y estabilidad del Core.

**Método.** Para este estudio se han reclutado un total de 16 participantes varones, divididos en dos grupos, experimental ( $n=8$ ) y control ( $n=8$ ), físicamente activos,  $21.37 \pm 18$  años de edad,  $181 \pm 4.50$  cm de altura,  $74.87 \pm 6.10$  kg de peso para el grupo experimental y  $22.12 \pm 1.80$  años de edad,  $182.25 \pm 6.11$  cm de altura,  $75.25 \pm 6.96$  kg de peso para el grupo control. Para cuantificar los efectos del entrenamiento en ambos grupos se realiza un pre test y un post test. Los test utilizados en el estudio han sido: test de fuerza de tren superior, en el que incluía las variables lanzamiento de balón medicinal frontal (BMF), balón medicinal derecha (BMD) y lanzamiento de balón medicinal revés (BMR), un test de fuerza del tren inferior que incluía las variables salto horizontal (SH) y salto cuádruple (SC) y un test de la estabilidad del Core que incluía las variables abdominales (ABD), plancha lateral derecha (PLD), plancha lateral izquierda (PLI) y lumbares (LUM).

**Resultados.** Los resultados obtenidos muestran que se han encontrado diferencias significativas entre grupos