



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

Curso Académico 2019/2020

ANÁLISIS TÉCNICO Y TÁCTICO DEL SAQUE Y DEL RESTO EN SEIS JUGADORES  
PROFESIONALES DE PÁDEL Y SU POSTERIOR PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO

---

TECHNICAL AND TACTICAL ANALYSIS OF THE SERVE AND THE RETURN IN SIX  
PROFESSIONAL PLAYERS AND THEIR SUBSEQUENT TRAINING PROPOSAL

---

ANÁLISE TÉCNICO E TÁCTICO DO SERVIZO E O RESTO EN SEIS XOGADORES  
PROFESIONAIS DE PÁDEL E A SÚA POSTERIOR PROPOSTA DE ADESTRAMENTO

Autor: Jon Uribe Larrea

Tutor: Manuel José Pombo Fernández



## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. RESUMEN TRILINGÜE .....   | 5  |
| 2. INTRODUCCIÓN.....   | 6  |
| 3. JUSTIFICACIÓN .....   | 8  |
| 4. CONTEXTUALIZACIÓN .....   | 9  |
| 5. MARCO TEÓRICO .....   | 9  |
| Imagen 1: Colocación del sacador y dirección de la pelota.....         | 12 |
| Imagen 2: Secuencia técnica del saque.....                             | 12 |
| 6. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL TEMA .....                          | 14 |
| 7. ANÁLISIS DAFO.....  | 14 |
| 8. OBJETIVOS .....   | 16 |
| 9. ANÁLISIS .....  | 16 |
| 9.1 Participantes .....  | 16 |
| 9.2 Material .....   | 16 |
| 9.3 Tabla modelo del jugador.....                                      | 19 |
| 9.4 Tabla modelo de la pareja “Tabla Pareja Nº” .....                  | 19 |
| 9.5 Procedimiento.....   | 20 |
| 10. RESULTADOS.....  | 20 |
| 10.1 Estadísticas Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón .....      | 21 |
| 10.2 Estadísticas Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín ..... | 24 |
| 10.3 Estadísticas Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima .....         | 26 |
| 11. PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO .....                                   | 28 |
| 11.1 Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón .....                   | 31 |
| 11.2 Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín .....              | 36 |
| 11.3 Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima.....                       | 41 |
| 12. DISCUSIÓN .....  | 46 |
| 13. CONCLUSIONES.....  | 47 |
| 14. BIBLIOGRAFÍA.....  | 48 |
| 15. ANEXOS.....  | 50 |
| Anexo 1: Jugadores profesionales analizados .....                      | 50 |
| Anexo 2: Resultados de las tablas modelo jugador .....                 | 53 |
| Anexo 3: Resultados “Tabla Pareja Nº” .....                            | 62 |
| Anexo 4: Vídeos Analizados.....  | 64 |
| 16. COMPETENCIAS DEL GRADO.....  | 65 |

## **ÍNDICE DE IMÁGENES**

|   |    |
|---|----|
| Imagen 5.1: Colocación del sacador y dirección de la pelota ..... | 12 |
| Imagen 5.2: Secuencia técnica del saque.....                      | 12 |
| Imagen 15.1.1.A: Francisco Navarro .....                          | 50 |
| Imagen 15.1.1.B: Juan Lebrón .....                                | 50 |
| Imagen 15.1.2.A: Agustín Tapia .....                              | 51 |
| Imagen 15.1.2.B: Fernando Belasteguín .....                       | 51 |
| Imagen 15.1.3.A: Alejandro Galán .....                            | 52 |
| Imagen 15.1.3.B: Pablo Lima .....                                 | 52 |

## **ÍNDICE DE TABLAS**

|  |    |
|--|----|
| Tabla 9.3 Tabla modelo jugador .....                                 | 19 |
| Tabla 9.4 “Tabla pareja N <sup>o</sup> ” .....                       | 19 |
| Tabla 11.0.1 Microciclo Pre-Competitivo Pareja 1 .....               | 29 |
| Tabla 11.0.2 Microciclo Pre-Competitivo Pareja 2 .....               | 29 |
| Tabla 11.0.3 Microciclo Pre-Competitivo Pareja 3 .....               | 30 |
| Tabla 15.1 Jugadores Profesionales analizados .....                  | 50 |
| Tabla 15.1.1.A Francisco Navarro .....                               | 50 |
| Tabla 15.1.1.B Juan Lebrón .....                                     | 50 |
| Tabla 15.1.2.A Agustín Tapia .....                                   | 51 |
| Tabla 15.1.2.B Fernando Belasteguín .....                            | 51 |
| Tabla 15.1.3.A Alejandro Galán .....                                 | 52 |
| Tabla 15.1.3.B Pablo Lima .....                                      | 52 |
| Tabla 15.2.1 Resultados Tablas modelo jugador pareja 1 .....         | 53 |
| Tabla 15.2.2 Resultados Tabla modelo jugador pareja 2 .....          | 56 |
| Tabla 15.2.3 Resultados Tabla modelo jugador pareja 3 .....          | 59 |
| Tabla 15.3.1 Resultados “Tabla Pareja N <sup>o</sup> ” Pareja 1..... | 62 |
| Tabla 15.3.2 Resultados “Tabla Pareja N <sup>o</sup> ” Pareja 2..... | 62 |
| Tabla 15.3.3 Resultados “Tabla Pareja N <sup>o</sup> ” Pareja 3..... | 63 |

## **1. RESUMEN TRILINGÜE**

### RESUMEN

El pádel es un deporte de gran reconocimiento institucional tanto a nivel nacional como internacional donde se pueden abordar diferentes temas de investigación desde diversas perspectivas científicas. En este presente estudio, se va a realizar un análisis técnico de dos gestos característicos de este deporte como son el saque y el resto y posteriormente, se analizarán desde el punto de vista táctico estos dos golpes mediante la visualización de partidos oficiales. Por ello, se han utilizado 6 jugadores de pádel profesionales (tres parejas) pertenecientes al circuito World Pádel Tour donde se han analizado tres partidos en cada una de las parejas. Una vez analizado los resultados en cada una de las parejas, se desarrollarán unas propuestas de entrenamiento estructuradas en microciclos con el objetivo de mejorar estos dos golpes.

Palabras Clave: Pádel, saque, resto, técnica, táctica y propuesta de entrenamiento.

### ABSTRACT

Paddle is a sport of great institutional recognition both nationally and internationally where different research topics can be addressed from various scientific perspectives. In this study, we will carry out a technical analysis of two characteristic gestures of this sport such as the serve and the return and later, we will analyze from the tactical point of view of these two strokes through the visualization of official matches. Therefore, 6 professional paddle players (three pairs) belonging to the World Padel Tour circuit have been used, where three matches in each of the pairs have been analysed. Once the results of each of the couples have been analysed, a training proposal structured in microcycles will be developed with the aim of improving these two strokes.

Key Words: Paddle, serve, return, technical, tactical and training proposal

### RESUMO

O pádel é un deporte de gran recoñecemento institucional tanto a nivel nacional como internacional onde se poden abordar diferentes temas de investigación desde diversas perspectivas científicas. Neste presente estudo vai realizar unha análise técnica de dous xestos característicos deste deporte como son o servizo e o resto e posteriormente, analizaranse desde o punto de vista táctico estes dous golpes mediante a visualización de partidos oficiais. Por iso, utilizáronse 6 xogadores profesionais (tres parellas) pertencentes ao circuito World Padel Tour onde se analizaron tres partidos en cada unha das parellas. Unha vez analizado os resultados en cada unha das parellas, desenvolveranse unhas propostas de adestramento estruturadas en microciclos co obxectivo de mellorar estes dous golpes.

Palabras chave: Pádel, servizo, resto, técnica, táctica e proposta de adestramento.

## **2. INTRODUCCIÓN**

El deporte es considerado actualmente como un fenómeno social, cultural, universal... donde a lo largo de la historia se han dado múltiples definiciones acerca del término deporte, donde diferentes autores han dado diversas definiciones acerca de este concepto.

El Barón Pierre de Coubertin, considerado el padre de los Juegos Olímpicos modernos, define deporte según Gimenez (2003) como la “iniciativa, perseverancia, intensidad, búsqueda del perfeccionamiento, menosprecio del peligro”.

Otros grandes pensadores europeos del siglo XX y XXI dan diversas definiciones acerca del término deporte. Cagigal (1979) lo define como la “Diversión liberal, espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas”. Otro gran pensador de este siglo, como Pierre Parlebas (1988) define deporte como “una situación motriz de competición reglada e institucionalizada”. Hernández Moreno (1994) da una definición similar a la anteriormente mencionada solo que añaden el componente lúdico y dicen que “el deporte es una situación motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada”. Por otro lado, Gomez Mora (2003) definen deporte como una “actividad lúdica sujeta a reglas fijas y controladas por organismos internacionales que se practica de forma individual y colectiva”.

Por último, la Real Academia Española (RAE, 2019) define deporte como “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. También cabe destacar que el diccionario da otra definición mucho más lúdica acerca de este concepto y lo define como “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre” (RAE, 2019).

Una vez dadas las diversas definiciones que hay sobre el concepto de deporte, se va a hablar acerca de la modalidad deportiva en la cual se basa este Trabajo Fin de Grado, que es el pádel. Cabe destacar que apenas existen definiciones fiables acerca de este deporte, por ello se realizará una clasificación deportiva acerca de este deporte. Siguiendo el modelo de Blázquez y Hernández (1984) se puede clasificar el pádel como un deporte de cooperación-oposición, de espacio separado y participación alternativa.

Como se ha mencionado recientemente, el pádel es un deporte de cooperación-oposición donde se enfrentan una pareja (compuesta por dos jugadores) contra otra pareja cuyo objetivo consiste ganar el punto haciendo que la pelota bote dos veces en el campo del rival o que una pareja provoque el error de la otra. Una pareja gana un partido cuando una de ellas gana dos sets (ya que los partidos se juegan al mejor de tres sets) donde en cada set la pareja que primero gane seis juegos, siempre con un mínimo de dos de ventaja, se anotará el set. En caso de empate a cinco juegos se deberán jugar dos más, hasta ganar 7-5, pero si se produce un empate a seis juegos se jugará un “tie-break” que ganará la primera pareja que gane siete puntos siempre con diferencia de dos puntos. (FGP, 2020).

En cuanto a la historia del pádel, a pesar de la escasez de documentos que existen, la Federación Internacional de Pádel cuenta que el pádel nació en México, concretamente en la ciudad de Acapulco. En 1969 Enrique Corcuera aprovechó el muro de su finca e instaló unas paredes en los fondos (de 3 metros de altura) y en los laterales (de 2 metros de altura), creando así una pista de 20 metros de largo y 10 metros de ancho con una red en el medio para así dividir los dos campos y donde también creó un espacio libre para la entrada y salida de personas en los laterales. Fue así como surgió lo que hoy en día es mundialmente conocido como Pádel. (Castellote, 2012).

Años más tarde, en 1974, Alfonso de Hohenlohe viaja a México interesándose sobre este nuevo deporte que finalmente lo acabó instaurando en nuestro país. Cabe destacar que realizó unas cuantas modificaciones en los detalles de la pista y en las reglas del juego. Según Castaño (2009) se crearon las primeras pistas en el Marbella Club y al ver el éxito que hubo en la Costa del Sol en esa época, muchos clubes empezaron a construir sus propias pistas.

Un año más tarde, en 1975, debido al éxito que hubo en España Julio Menditengui (que visitaba mucho Marbella) lleva el pádel a Argentina y al haber también tanto éxito en este país, comienza a extenderse en otros países como Brasil, Uruguay, Chile o Paraguay. (Almonacid, 2011).

En cuanto a la evolución del pádel cabe destacar que en España hubo un crecimiento progresivo donde en la década de los noventa se produce su “explosión” debido a un gran aumento del número de licencias, instalaciones, clubes... donde ya en esas fechas se jugaba prácticamente en todo el territorio español (Lasaga, 2009). También hay que señalar que en esa “década de oro” del pádel español se creó la Federación Internacional de Pádel en Madrid en 1991. Dos años más tarde el Consejo Superior de Deportes reconoce el pádel como una modalidad deportiva y en 1997 se crea la Federación Española de Pádel. (Almonacid, 2011) (Castaño, 2009).

Hoy en día existe un gran número de personas que juegan a este deporte ya sea a nivel amateur, competitivo, profesional... Actualmente este deporte lo juegan más de cuatro millones de personas. Desde la perspectiva del pádel federado, cabe destacar que ha habido un aumento masivo (más del 800%) del número de licencias desde el año 2000 (con unas 6000 licencias) hasta el 2015 (con más de 55000 licencias) (Federación Española de Pádel, 2015).

Este auge del pádel se debe a diversos motivos en el que se pueden destacar los siguientes: 1) tiene un carácter lúdico y social ya que lo practican 4 jugadores; 2) existe una facilidad a la hora de aprender la técnica básica debido a la proximidad del punto de impacto a la mano; 3) mayor duración de los puntos lo cual provoca un disfrute de los participantes; 4) lo puede jugar todo el mundo por su bajo coste económico y 5) cercanía de las instalaciones en los lugares de residencia. (Casper et al, 2007; Ministerio de Educación, Cultura y Deportes 2015; Muñoz et al, 2016; Sanderson, 2002). Otros autores dicen que el pádel genera un mayor beneficio y efecto fisiológico positivo en programas de actividad física colectivos, provocando una mayor adherencia a la práctica

de este deporte. (Burke et al, 2006; Carron et al, 1996; Khan et al, 2002; Zapico et al 2012).

Como se ha mencionado anteriormente y lo confirma Echegaray (2011) , este deporte “no requiere de complejas habilidades técnicas para obtener una inmediata satisfacción para practicarlo. Y por la misma razón, permite una evolución técnica sin frustraciones para quienes comienzan a practicarlo”. Esto provoca que haya una rápida evolución y constantes mejoras por parte de los jugadores ya que existen pocas complicaciones técnicas y tácticas a la hora de jugar a este deporte.

En este proyecto que se va a desarrollar a continuación, se han seleccionado para analizar a seis jugadores profesionales de circuito World Pádel Tour. A cada pareja se le analizarán tres partidos correspondientes a tres torneos diferentes del circuito y posteriormente, se desarrollará una propuesta de entrenamiento acorde a cada pareja y estructurada en un microciclo con el objetivo de intentar corregir o modificar aquellas situaciones que se hayan producido durante los partidos.

### **3. JUSTIFICACIÓN**

Al ser el pádel un deporte relativamente nuevo, ya que no lleva muchos años de expansión, apenas se han encontrado referencias bibliográficas e investigaciones que aborden este tema. Por ello, es necesario la elaboración de un documento que aborde el análisis técnico y táctico de dos golpes característicos de este deporte y una elaboración metodológica de entrenamiento posterior a ese análisis.

Como se ha mencionado anteriormente, ha sido difícil encontrar una bibliografía extensa en comparación con otros deportes que son más comunes, más practicados o que tienen una repercusión económica mayor. Aun así, cabe destacar que hoy en día este deporte está en completo auge ya que lo juega mucha gente, el número de licencias aumenta de manera exponencial cada año, el pádel profesional es televisado... Se puede decir que este deporte está avanzando y creciendo a pasos agigantados. Por ello, creo que es necesario hablar sobre un tema específico acerca de este deporte ya que es novedoso y no va a haber mucha gente que hable sobre ello.

La elección de esta temática viene motivada porque llevo practicando este deporte casi dos años a nivel amateur, entreno, compito en la Liga Gallega de Pádel y además juego diferentes torneos. Otra causa por la que he elegido este tema, ha sido que dentro de un futuro (esperemos que no muy lejano) me gustaría ser entrenador e impartir clases a niños/as de diferentes niveles. Cabe destacar que para ello, me estoy sacando este año el curso de monitor impartido por la Federación Gallega de Pádel. Por otro lado, al estudiar el grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte he adquirido una serie de conocimientos y competencias que pueden resultarme útiles a la hora de realizar este estudio. Asignaturas como “Teoría y práctica del entrenamiento deportivo” o “Metodología del rendimiento deportivo” pueden servir de provecho para poder elaborar este estudio.



Por ello como se ha mencionado anteriormente, me gustaría que dentro de un futuro pueda dedicarme al mundo del pádel ya sea entrenando a jugadores de alto nivel, impartiendo clases de diferentes niveles, como preparador físico... Sé que al llevar poco tiempo practicando este deporte, necesito formarme y realizar diferentes cursos (entrenador, análisis, preparación física...) para así tener más conocimientos y nociones acerca de este deporte. Aun así, creo que a lo largo de este año he aprendido muchísimo ya que he realizado mi “Practicum” en un club de pádel donde he estado realizando diferentes funciones como por ejemplo: atender las clases que impartía el entrenador, intervenir en esas clases, grabar las clases e impartir mis propias clases. Ha sido una experiencia gratificante que me ha servido para aprender muchísimas cosas y espero que dentro de un futuro pueda cumplir mi objetivo.

#### **4. CONTEXTUALIZACIÓN**

Como se ha mencionado anteriormente, a través de este estudio se va a analizar técnica y tácticamente el saque y el resto de seis jugadores profesionales de pádel y posteriormente, se propondrán diversas propuestas de entrenamiento estructuradas en diferentes microciclos con el objetivo de sacar más provecho a estas dos acciones.

En primer lugar, se va a realizar el trabajo de análisis el cual se analizarán a tres parejas del circuito World Padel Tour. A cada pareja se le observará tres partidos correspondientes a los diferentes torneos que hubo en el circuito en el año 2019. En ellos, se analizarán diferentes variables que existen en estos dos golpes y que se explicarán más adelante. Se ha propuesto analizar tres partidos de cada pareja (correspondientes a diferentes torneos) debido a que es conveniente saber si la pareja ha hecho algún cambio o modificación táctica de esos golpes respecto a un torneo con otro. Cabe destacar que la visualización de los partidos se realizará a través de la plataforma Youtube en el canal de World Padel Tour, en el que gracias a ello se ha podido ver y disfrutar de todos los partidos del circuito correspondientes al año pasado

Una vez realizado el trabajo de análisis y supervisado las diferentes variables correspondientes a esta primera parte del trabajo, se realizará una propuesta de entrenamiento acorde a cada pareja a través de un microciclo. Es necesario señalar que estas propuestas de entrenamiento no se van a aplicar a estos jugadores profesionales porque, es obvio, que no van a venir a que les realice una serie de entrenamientos basados en el saque y en el resto. Por lo tanto, cabe destacar que estas propuestas no se van a ejecutar.

#### **5. MARCO TEÓRICO**

Según Álvarez Bedolla (2002) la técnica se define como “la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia”. Por otro lado, la definición que da la Real Academia de la Lengua Española (2001) sobre este concepto es “pericia o habilidad para usar esos

procedimientos o recursos” o también se puede definir como “la habilidad para ejecutar cualquier cosa o para conseguir algo”.

Una vez citado el concepto de técnica general, se va a mencionar el concepto de técnica deportiva el cual existen diversos autores que dan diferentes definiciones y puntos de vista acerca de este término. Matveev (1985) señala que la técnica deportiva es un “modelo ideal de la acción de competición en base a la experiencia práctica o teórica”. En cambio Bompa (1983) lo define como la “manera de ejecutar un ejercicio físico, cuanto más perfecta menos energía necesita para conseguir el objetivo”. Otra definición acorde a este concepto, es la que da Schmidt (1991) que dice que es “el conjunto de modelos biomecánicos y anatómico funcionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizado con la máxima eficiencia”.

En cuanto a la táctica, Teodoresco (1965) lo define como la “totalidad de acciones individuales y colectivas de los jugadores de un equipo, organizado y coordinado racionalmente y dentro de los límites del reglamento y ética deportiva en vista a obtener la victoria”. Por otro lado, Malho (1969) hace referencia al concepto de acción táctica y lo define como un “acto consciente y orientado (...) resolver prácticamente y respetando las reglas en vigor, un gran número de problemas planteados por las diversas situaciones de juego”. Otra definición de táctica es la que da Weineck (1983/88) que habla de “un comportamiento racional, regulado sobre la capacidad de rendimiento del deportista y sobre la del adversario, así como sobre las condiciones exteriores en un encuentro deportivo individual o de equipo”.

Una vez mencionado los conceptos de técnica y táctica, se van a desarrollar estos dos términos dentro del ámbito que nos incumbe, que es el pádel.

En cuanto a la técnica se puede decir que ésta está condicionada por el reglamento y la ejecución del golpe permitirá conseguir el objetivo del juego, que en este caso es hacer el punto. Es necesario decir que una buena o correcta ejecución técnica del golpe, permite un mayor abanico de posibilidades de poder realizar el punto ya sea forzando el error del rival o ejecutando un golpe ganador. En cambio, si una persona tiene una mala ejecución técnica del golpe existen grandes posibilidades de que cometa muchos errores. Por ello, es necesario incidir en la correcta ejecución técnica de los golpes.

Cabe destacar que para todos los golpes la empuñadura recomendada es la continental (FGP, 2020). Manuel Martín (2017) considera que la empuñadura continental es la más apropiada porque “al cogerla, la pala se sitúa de manera perpendicular al suelo, que quiere decir que podemos golpear de derecha como de revés sin tener que hacer ningún cambio porque la mano no está pasada ni hacia el lado de la derecha ni hacia el lado del revés”. Aparte, considera que existe un equilibrio a la hora de realizar golpes sin tener que girar la mano y además, favorece los golpes por debajo de la cintura. A la hora de enseñar a coger este tipo de empuñadura, muchos monitores optan por decirles a sus alumnos que agarren la pala como si fuera un martillo. Además, existen otros tipos de empuñaduras como son la este de derecha y la este de revés.

Por otro lado, en cuanto a la táctica, la Federación Gallega de Pádel (2020) la define como “el conjunto de golpes, movimientos y posiciones dentro del campo que debemos efectuar para optimizar nuestro rendimiento ante un determinado rival”. Además, existen una serie de factores condicionantes tácticos que son importantes a la hora de jugar a este deporte. Estos, según la Federación Gallega de Pádel (2020), son:

1. Sistema de juego propio: Con esto se refiere a que es necesario saber a la hora de jugar un partido cuales son los puntos fuertes o débiles que tenemos, saber mis mejores/peores golpes, mi condición física, si me siento más cómodo atacando o defendiendo...
2. Los rivales: Si son zurdos o diestros, analizar sus golpes buenos o malos, su condición física...
3. La pista: Si es cubierta o al aire libre, altura del techo, iluminación, tipo de superficie, tipos de alambres...
4. Las pelotas: Tener en cuenta el clima (frío, calor o húmedo) y la altura sobre el nivel del mar.

Es necesario conocer estos factores ya que sirven de ayuda a la hora de comenzar un partido con buen pie, habiendo resuelto la mayor cantidad de elementos posibles. Al ser el pádel un juego en equipo, es necesario preparar una buena táctica para conseguir ganar un partido.

En cuanto a la posición en pista, es necesario conocer las diferentes ubicaciones en la pista en función de la situación táctica en la que se encuentren los jugadores, es decir, si un jugador está en posición de ataque o de defensa. Por un lado, es necesario saber que en ataque, cada jugador se debe de colocar en el centro de su zona y a dos metros detrás de la red. Es conveniente buscar siempre una posición y actitud de ataque ya que es más probable ganar el punto. Además, los golpes más frecuentes en ataque son: la volea, el remate, el servicio, la víbora y la bandeja. Por otro lado, en cuanto a la defensa, cada jugador debe de situarse en el centro de su zona y a dos metros de la pared de fondo. El objetivo de esta fase es tratar de ganar la red sin precipitarse y esperando el momento oportuno. Cabe destacar que los golpes más habituales en defensa son: la derecha, el revés, el globo, la pared de fondo, la pared lateral y la doble pared. (FGP, 2020).

Una vez abordado todo lo que engloba a los conceptos de técnica y táctica dentro del pádel, ahora se van a desarrollar los dos golpes que incumben en este estudio que son el saque y el resto. En cada uno de ellos, se hablará sobre su ejecución técnica y su componente táctico.

### SAQUE

Es el primer golpe que ejecuta el jugador y a través de él se pone la bola en juego, es decir, que da comienzo el punto. La ejecución de este golpe está condicionada debido a que el jugador que saca debe de realizar este golpe detrás de la línea de saque y debe de dirigirlo hacia el cuadro de saque que está en diagonal. Además, se debe de ejecutar por debajo de la cadera. Cabe destacar que este golpe, tiene un punto de control por

encima de los demás debido a que es el propio jugador quien se lanza la pelota para poder ejecutar el golpeo lo que provoca una menor incertidumbre en comparación con las pelotas que vienen devueltas por los adversarios. (Lasaga, 2010)

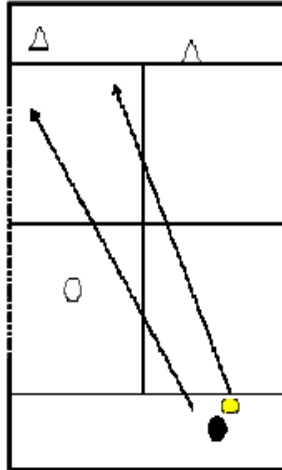


Imagen 1: Colocación del sacador y dirección de la pelota  
Obtenido de: <https://cutt.ly/UsPymJQ>

En cuanto a su ejecución técnica, la empuñadura que se recomienda para este golpe es la continental y se puede realizar tanto de derecha como de revés. Para poder ejecutarlo, es necesario partir de una posición de lado (orientando el cuerpo hacia la zona que se va a sacar) y con el pie contrario adelantado al del brazo ejecutor. Además, las rodillas deben de estar semi-flexionadas y el peso del cuerpo debe caer en la pierna de atrás. En la acción de los brazos, es necesario señalar que el brazo que lleva la pala se separa del tronco y se flexiona provocando que la mano quede entre la cadera y el tronco y con la cara de la pala mirando hacia arriba. La otra mano, la que lanza la pelota, debe lanzarla delante del cuerpo y ligeramente hacia la derecha. Una vez que se lanza la pelota, comienza un movimiento el cual el jugador pasa el peso del cuerpo de atrás hacia delante y golpea la pelota por debajo de la cadera y realizando un efecto cortado. Una vez ejecutado el golpe, el jugador debe de aproximarse a la red. (Lasaga, 2010).



Imagen 2: Secuencia técnica del saque  
Obtenido de: <https://cutt.ly/UsPymJQ>

En cuanto a la táctica, cabe destacar que en este golpe existen diversas variables que el jugador puede optar a la hora de realizar un saque dependiendo de diferentes elementos como son la dirección, la profundidad y la fuerza. Gracias a ello, Lasaga (2010) clasifica distintos tipos de saques que son:

- Saque diagonal sin golpeo de pared.
- Saque diagonal con golpeo de una pared (pared lateral).
- Saque diagonal con golpeo de dos paredes (pared lateral-fondo)
- Saque perpendicular sin golpeo de pared.
- Saque perpendicular con golpeo de una pared (pared de fondo).

La ejecución de este tipo de saques dependerá de diversos factores como por ejemplo: el nivel del sacador, el dominio que tenga el sacador a la hora de realizar los distintos tipos de saque, nivel que tengan los restadores, buscar los puntos débiles del rival...

### RESTO

Según Martín (2017), el golpe de resto es prácticamente el mismo que hacemos con la derecha y con el revés por lo que no existen enormes diferencias entre estos golpes. Normalmente se intenta devolver el saque sin que toque la pared ya que cuando el saque toca pared es más difícil defenderlo debido a su efecto cortado.

Martín (2017) señala que para ejecutar este golpe adecuadamente es necesario tener en cuenta distintos puntos que son:

- El armado: Al venir la pelota (del saque) deslizando y a poca altura del suelo, el armado debe de ser más corto y más bajo que en una derecha o revés normal.
- Flexión de las piernas: Es necesario estar bien flexionado, por ello el jugador debe de estar por debajo de la altura de la pelota con el objetivo de pasar la pelota al otro lado del campo.
- Posición a la hora de golpear: Se puede ejecutar este golpe tanto de lado (lo ideal) como de manera frontal.
- Efectos a la hora de golpear: Se recomienda golpear plano o liftado. En cambio si la pelota golpea la pared de fondo a la hora de sacar, el jugador puede hacer un golpe cortado.

En cuanto a los componentes tácticos, Martín (2017) considera que el objetivo fundamental a la hora de realizar este golpe es meter la pelota en el campo rival ya que considera que “fallar un resto es exactamente lo mismo que hacer una doble falta, es tirar el punto sin haberlo jugado”. Otro de los objetivos tácticos que dice este autor, es el tratar de jugar la pelota al jugador que está subiendo a la red, es decir, al jugador que ha sacado debido a que éste va a tener que realizar la primera volea en movimiento. Otro objetivo táctico importante es poner la pelota cerca de la altura de la red al jugador que está subiendo para así dificultar su primera volea y provocar así su error. Otro objetivo en niveles no tan avanzados, es restar a través de un globo cuando el jugador que está sacando hace un segundo servicio con el objetivo de intentar ganar la red y pasar así al ataque.

## **6. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA SOBRE EL TEMA**

En este punto se va a hablar de las búsquedas bibliográficas que se han dado en este proyecto. Cabe destacar que son pocas las fuentes que hablan sobre este deporte y resulta difícil contrastar la información.

### Relacionado con la historia y evolución del pádel:

- Cañas, Jerónimo (2017). Factores de rendimiento deportivo del jugador de pádel profesional. Capítulo 1: Introducción al pádel, pp 20-23.
- Lasaga Rodríguez, María José (2010) Estudio social y metodológico del Pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: Una apuesta educativa.

### Relacionado con la técnica y táctica del pádel:

- Federación Gallega de Pádel (FGP), (2020). Metodología y Táctica. Curso Monitor Regional de Pádel. Formato papel.
- Lasaga Rodríguez, María José (2010) Estudio social y metodológico del Pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: Una apuesta educativa. Capítulo 2: Componentes estructurales del Pádel. El servicio o Saque, pp 64-66.
- Martín, Manuel (2017). Mejora Tu Pádel. El resto pádel: Drive y revés, tips técnicos y tácticos, como restar en pádel.
- Martín, Manuel (2017). Mejora Tu Pádel. Las empuñaduras en el fondo de la pista, tutorial para reconocerlas.

### Relacionado con el análisis de partidos de pádel

- WPT (2019). Partidos analizados. Ver anexos. Recuperado de: <https://www.youtube.com/user/WorldPadelTourAJPP>

### Relacionado con el microciclo aplicado a los jugadores profesionales de pádel. Consulta de:

- COE (s.f). Apuntes de la asignatura de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo. Tema 5, Recurso de lectura 1: El microciclo y su configuración.
- Torres de Albornoz, Marcelo Patricio (2020). Configuración de los ejercicios para cada pareja.

## **7. ANÁLISIS DAFO**

El análisis DAFO es una herramienta de estudio de la situación de un proyecto, analizando sus características internas y su situación externa.

El principal objetivo de este análisis es ayudar a una organización, proyecto que se lleve a cabo, tesis... a encontrar sus factores estratégicos críticos para que con ayuda de estos, realizar cambios organizacionales: buscando fortalezas, reduciendo las debilidades, aprovechando las ventajas de las oportunidades y eliminando las amenazas.

### Fortalezas:

- Auge del Pádel: Hoy en día el pádel pisa bastante fuerte en nuestra sociedad y va avanzando a pasos agigantados.
- Es un estudio novedoso: Apenas existen estudios basados en el pádel, lo que puede ser una novedad y puede suscitar gran interés en el individuo.
- Facilidad a la hora de ver partidos: Gracias a las plataformas que existen hoy en día se pueden ver partidos de manera rápida, sencilla y de forma gratuita.
- Realizar entrenamientos adecuados: Gracias a las diversas consultas que se han realizado, se han podido programar entrenamientos en base a lo que se ha analizado.

### Debilidades:

- Falta de experiencia en el tema del análisis: Al ser la primera vez que se analizan partidos de pádel, puede ser que se haya dejado alguna variable por analizar o poderlo enfocar de una manera más compleja.
- Escasas fuentes bibliográficas: Al ser un deporte “nuevo”, existen pocas fuentes bibliográficas para poder completar información que podría ser valiosa.
- Realizar el caso de manera hipotética: No se ha podido aplicar estos microciclos a estos jugadores profesionales debido a que no ha habido forma de poder llevarlos a cabo.

### Oportunidades:

- Puede ser aplicado para cualquier edad o nivel: Este proyecto de análisis y entrenamiento posterior se puede llevar a cabo a cualquier edad competitiva y cualquier nivel.
- Puede ser útil para cualquier entrenador que le interese: Al no haber estudios relacionados con este proyecto, puede ser útil para muchos entrenadores si quieren analizar a sus jugadores de cara a la competición.

### Amenazas

- No se han encontrado amenazas.

## **8. OBJETIVOS**

En este trabajo se han dividido los objetivos en dos partes: principales y secundarios. A continuación se clasificarán detalladamente.

### **Objetivos Principales**

- Realizar un estudio de las diferentes acciones de juego de pádel.
- Analizar los aspectos técnico-tácticos del saque y del resto en seis jugadores profesionales a través de la visualización para saber en qué aspectos inciden los jugadores sobre los rivales a la hora de plantear un partido.
- Elaborar una propuesta de entrenamiento basada en un microciclo acorde a cada pareja con el objetivo de mejorar aquellos errores que se hayan cometido durante los partidos.

### **Objetivos Secundarios**

- Explicar los resultados de cada una de las parejas en las diferentes acciones de juego realizadas en cada uno de los partidos para comparar si ha habido cambios entre un partido y otro.
- Desarrollar la técnica y táctica del saque a través de diversas revisiones bibliográficas con el objetivo de ejecutarlas adecuadamente.
- Desarrollar la técnica y táctica del resto a través de diversas revisiones bibliográficas con el objetivo de ejecutarlas adecuadamente.
- Desarrollar un microciclo específico a cada pareja mediante la realización de diferentes entrenamientos con el objetivo de corregir aquellos errores que se hayan cometido durante esos partidos que se han visualizado.

## **9. ANÁLISIS**

### **9.1 Participantes**

Se han seleccionado un total de 6 jugadores profesionales, es decir tres parejas, provenientes del circuito World Padel Tour. La identidad y características de cada jugador estarán reflejadas en los anexos.

### **9.2 Material**

Para la visualización de los partidos se ha utilizado el canal de World Padel Tour a través de la plataforma de Youtube. Gracias a esta plataforma, se han podido ver todos los partidos del circuito (a partir de la ronda de cuartos de final) correspondientes al año 2019.

Se han analizado un total de nueve partidos, tres a cada pareja, correspondientes al circuito World Padel Tour en el año 2019.

A la hora de registrar los datos, se ha utilizado una planilla específica para cada jugador donde se registran los datos del saque y del resto de cada partido en forma de diferentes



variables. Posteriormente, se ha hecho otra tabla en la que figuran los datos de la pareja. Para la elaboración de estas tablas se han utilizado el programa Microsoft Excel 2017.

Una vez hecho el registro de datos de cada jugador y posteriormente de cada pareja, se elaborarán una serie de gráficas y estadísticas correspondientes a cada pareja (se unirán los datos individuales). Estos gráficos también se elaborarán a través del programa Microsoft Excel 2017.

Dentro de la planilla, antes de analizar las variables que se van a dar en el saque y en el resto, se van a registrar los siguientes datos: el nombre y los apellidos del jugador que es objeto de análisis, el nombre del compañero con el que juega, la ronda del torneo en la que se disputa el partido, donde es el torneo y el año correspondiente.

Por otro lado, se han elaborado una serie de variables tanto para el saque como para el resto. Las variables que se han analizado en el saque son las siguientes:

### 1. Dirección del saque:

- Saque a la "T": Zona situada al fondo de la pista (prácticamente) que está formada por la unión de la línea de saque y la línea central.
- Saque a la "T" que toca pared de fondo: Misma zona que la mencionada anteriormente solo que en este caso la pelota toca la pared situada al fondo de la pista.
- Saque al cuerpo: Se podría decir que es un saque al centro del cuadro correspondiente de cada jugador. Este servicio tiene como objetivo que el rival tenga poco tiempo para sacarse la pelota de encima. También serán contados aquellos saques que vayan hacia un lado y no toquen la pared (no se contarán aquellos que vayan a la zona de la T)
- Saque a la pared lateral: Zona situada en los cristales laterales que se encuentran en el fondo de pista y a ambos lados. Cabe destacar que si el saque bota en el cuadro y después da en la reja, el saque es considerado malo y por lo tanto el jugador tendrá que realizar un segundo servicio o cometerá una doble falta.

### 2. Respecto al rival:

En este apartado se diferencia el saque que realiza el jugador analizado, si lo hace a la derecha o al revés del rival. Cabe destacar que en la mayoría de las veces, los jugadores suelen sacar al revés del rival ya que muchos jugadores (por no decir la mayoría) tienen una mejor derecha que revés.

### 3. Saques Totales

En este punto se suman todos los saques que realiza el jugador durante todo el partido y se dividen cuantos han sido primeros saques, cuantos segundos saques ha realizado y por último si ha cometido alguna doble falta.

En cuanto a la ejecución gesto técnico, no se ha reflejado nada en la planilla porque todos los jugadores realizan el saque cortado. Es muy raro y poco habitual ver a

jugadores sacando plano o liftado. Además, los saques que realizan los jugadores profesionales suelen ir profundos y deslizantes con el objetivo de dificultar el resto del rival y obtener así una ventaja durante el punto.

Por otro lado, al igual que en la parte del saque, se han elaborado una serie de variables para el golpe del resto. Las variables para este golpe son las siguientes:

### 1. Ejecución del golpe

Si el jugador que se va a analizar resta de derecha o de revés. Se contarán los restos totales que ejecutan de derecha y de revés.

### 2. Efecto del golpeo

Si ha restado a través de un golpe plano, liftado o cortado. Cada uno de estos golpes requiere una ejecución técnica diferente. Según la Federación Gallega de Pádel (2019) la realización de estos efectos se emplea de la siguiente manera:

Plano: El golpeo se ejecuta haciendo un movimiento de atrás hacia adelante, donde el punto de contacto debe de ser retrasado y la pala se sitúa perpendicular al suelo.

Liftado: Requiere un movimiento ascendente de la pala cuya terminación va hacia arriba y donde el impacto surge en la parte alta de la pelota.

Cortado: El armado comienza atrás (a la altura de la cabeza y detrás de los hombros) con el objetivo de impactar la pelota en la mitad inferior y cuya terminación va hacia delante, al igual que el cuerpo.

### 3. Restos con pared o sin pared

Si el jugador en cuestión ha realizado un resto con pared (ya sea pared lateral o pared de fondo) o sin pared.

### 4. Altura del resto

Si el jugador sometido al análisis ha realizado un resto a media altura (entre la cadera y los hombros del rival), un resto bajo (por debajo de la cadera del rival y con poco margen respecto a la red) y un resto a través de un globo.

### 5. Dirección a la que va el resto

Esta variable se refiere si el resto va al jugador que está sacando y se aproxima hacia la red o va hacia el rival que está ya situado cerca de la red. Esta variable se abreviará en la tabla de la siguiente manera: jugador en aproximación hacia la red (J.A) y jugador que está ya situado cerca de la red (J.R).

### 6. Efectividad del resto

De los restos totales realizados por el jugador, saber cuántos ha metido y cuantos ha fallado.

### 9.3 Tabla modelo del jugador

|                    |  |
|--------------------|--|
| Nombre y apellidos |  |
| Pareja             |  |
| Ronda              |  |
| Torneo             |  |
| Año                |  |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   |         |             |               |                 | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 | Dirección     | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 | Efectividad   | Error        | Acierto    |         |

### 9.4 Tabla modelo de la pareja "Tabla Pareja Nº"

|                    |  |
|--------------------|--|
| Nombre y Apellidos |  |
| Año                |  |
| Partidos           |  |

| SAQUE             |         |             |               | RESTO           |               |              |            |          |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|----------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |          |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado  |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |          |
| Puntos            | Totales | Ganados     | Perdidos      |                 | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo    |
|                   |         |             |               |                 | Dirección     | J.A          | J.R        |          |
|                   |         |             |               |                 | Efectividad   | Error        | Acierto    |          |
|                   |         |             |               |                 | Puntos        | Totales      | Ganados    | Perdidos |

### **9.5 Procedimiento**

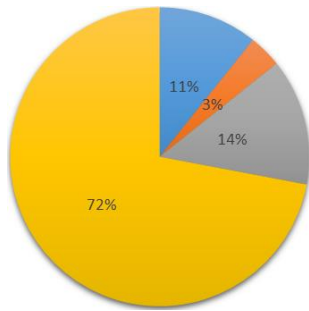
En primer lugar, como ya se ha podido ver en el apartado anterior, se ha elaborado una planilla correspondiente a cada jugador (de manera individual) del saque y del resto. Es necesario señalar que en este apartado solamente figurará la tabla modelo. El resto de tablas, donde están puestos los datos de cada jugador correspondientes a sus tres partidos, se podrán ver en los anexos. Una vez obtenidos los datos de cada jugador durante la visualización de los tres partidos, se cogerán los datos correspondientes de cada uno de los deportistas con sus respectivas parejas, y se realizará una nueva planilla denominada “Tabla Pareja N<sup>o</sup>” en la cual se reflejarán los datos totales de cada pareja en esos tres partidos (no se reflejan los datos de la pareja partido a partido si no que se muestran a través de una tabla los datos globales de los tres partidos). Como se ha podido ver, la tabla modelo está puesta en el apartado anterior. Cabe destacar que estas tablas también se verán reflejadas en los anexos con sus datos correspondientes. Es necesario señalar que a la “Tabla pareja N<sup>o</sup>” se le ha añadido la variable de puntos (totales, ganados y perdidos) tanto en el saque como en el resto.

### **10. RESULTADOS**

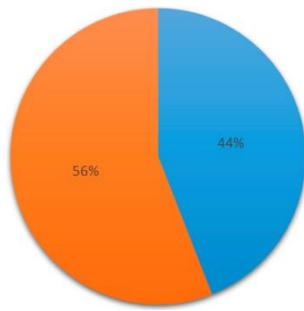
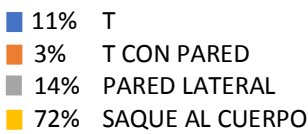
En este apartado se van a analizar y comentar los resultados a través de unas gráficas en el cual, se mostrará lo que ha hecho cada pareja durante esos tres partidos de manera global. Por ello, se comentarán en cada pareja los porcentajes de las diferentes variables que hay en el saque y en el resto.

## 10.1 Estadísticas Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón

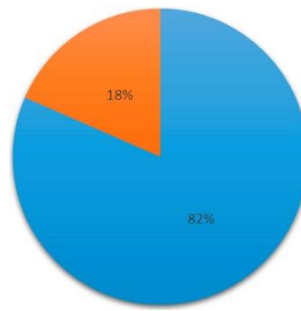
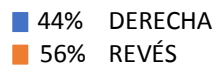
### SAQUE



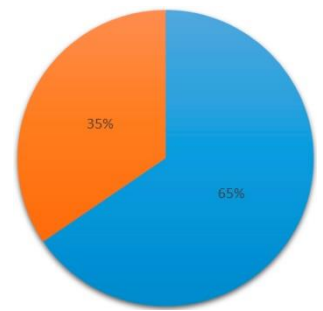
#### DIRECCIÓN



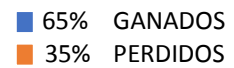
#### RESPECTO AL RIVAL



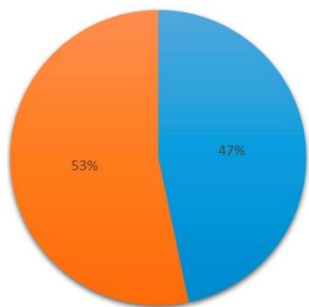
#### SAQUES



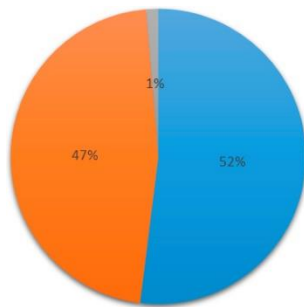
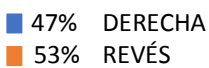
#### PUNTOS



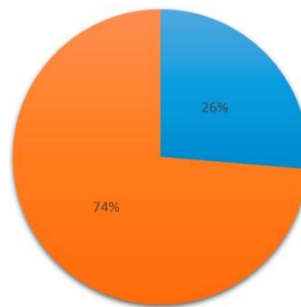
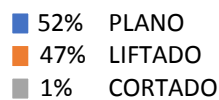
### RESTO



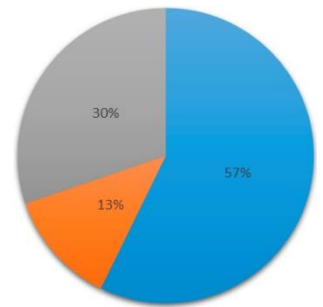
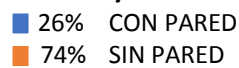
#### EJECUCIÓN



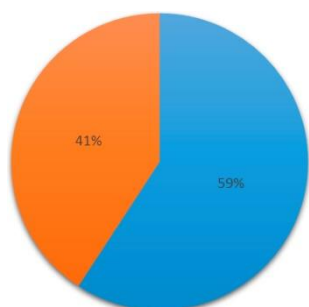
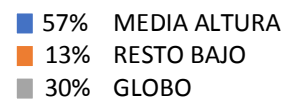
#### EFECTO



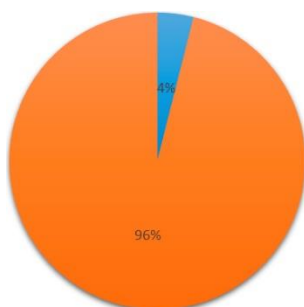
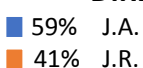
#### CON/SIN PARED



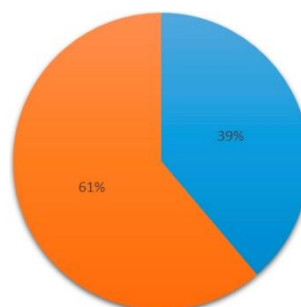
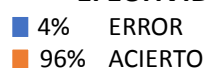
#### ALTURA



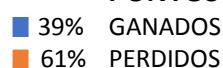
#### DIRECCIÓN



#### EFFECTIVIDAD



#### PUNTOS



Para la elaboración de las gráficas de esta pareja se ha utilizado los resultados de la "Tabla pareja Nº" correspondiente a esta pareja y figurada en el punto tres de los anexos.

## Saque

En cuanto a la dirección del saque, la pareja 1, ha hecho un alto porcentaje de sus saques al cuerpo del rival (72%). Cabe destacar que esta pareja buscaba sorprender a los rivales sacando al centro o al cuerpo evitando que éstos tuvieran un mayor ángulo a la hora de restar. También es necesario decir que ejecutando hacia esa dirección de saque, los sacadores tienen más tiempo de subir a la red y achicar espacios. Por otro lado, esta pareja ha ido variando entre los saques a la pared lateral (14%), saque a la T (11%) y a la T con pared (3%).

En la variable respecto al rival se puede decir que esta pareja ha ido variando de manera equitativa los saques sobre la derecha (44%) y revés (56%) de los rivales. Normalmente es más común que se saque sobre el revés del rival ya que la mayoría de los jugadores dominan más el golpe de derecha que de revés, pero este es un simple dato que no tiene mucha importancia ya que casi la gran mayoría suelen variar las zonas donde van dirigidos los saques.

Esta pareja tiene un alto porcentaje de primeros saques metidos (82%) respecto a los segundos saques (18%). Cabe destacar que si se mete muchos primeros saques te ayuda a dominar el punto y se tienen grandes opciones de ganarlo. Por ejemplo, esta pareja del total de puntos realizados con el saque ha ganado un 65% de esos puntos.

## Resto

En cuanto a la variable ejecución, se han repartido de forma igualitaria a la hora de realizar el resto de derecha (47%) como de revés (53%). A la hora de golpear la bola, esta pareja, ha repartido los efectos plano (52%) y liftado (47%) en los restos que han realizado, mientras que el efecto cortado apenas lo han utilizado (1%).

La mayoría de los restos que ha realizado esta pareja se han ejecutado sin pared (74%) ya que a la hora de realizarlo de esa manera existe una mayor posibilidad de meter el resto y es más fácil de ejecutar que el resto con pared (26%). Por ello, es muy común ver en muchas ocasiones ver a los jugadores anticiparse en el resto antes de que la pelota toque la pared.

En cuanto a la variable altura, esta pareja ha hecho gran parte de sus restos a media altura (57%) asegurando así la efectividad del resto. También han realizado bastantes restos ejecutando un globo (30%) con el objetivo de provocar el fallo del rival a través de la víbora-remate o ganar la red y el resto bajo lo han efectuado en contadas ocasiones (13%), debido a que existe una gran posibilidad de cometer errores pero si lo metes es muy efectivo ya que dificulta la primera volea de la pareja rival que está sacando.

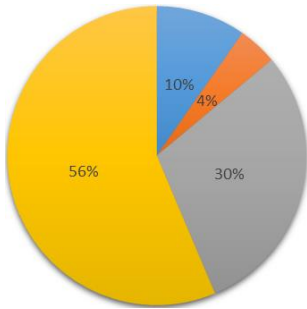
Por otro lado, en cuanto a la dirección a la que ha ido dirigido el resto, esta pareja ha variado la trayectoria del resto donde el 59% de los casos ha ido dirigido al jugador que una vez que ejecutaba el saque se aproximaba a la red y el 41% de los casos ha ido al jugador que estaba en la red. Es conveniente que se reste al jugador que se aproxima a la red, ya que va a estar más lejos de la red a la hora de ejecutar esa primera volea y por

lo tanto va a ser menos dañina que la volea que puede ejecutar el jugador situado en la red.

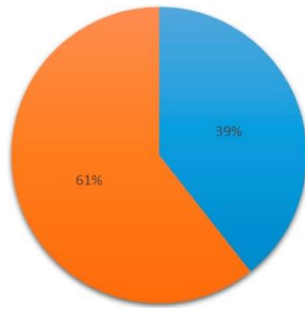
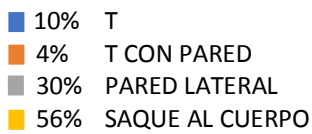
Por último, esta pareja tiene un altísimo porcentaje de restos dentro (96%) pero que apenas llega a un cuarenta por ciento de puntos ganados al resto (39%). Algo común ya que suele ser muy complicado romper el servicio de los rivales, sobre todo si se trata de jugadores profesionales.

## 10.2 Estadísticas Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

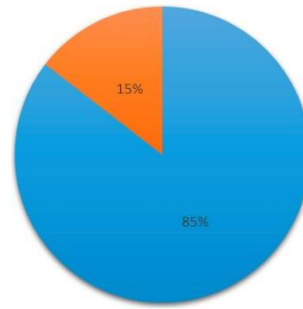
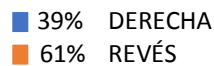
### SAQUE



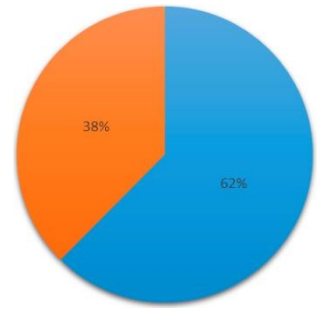
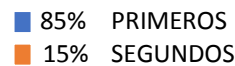
#### DIRECCIÓN



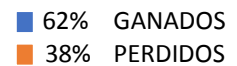
#### RESPECTO AL RIVAL



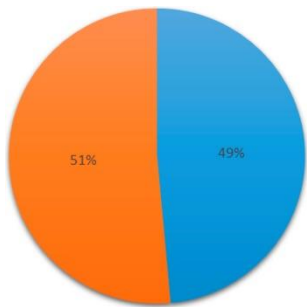
#### SAQUES



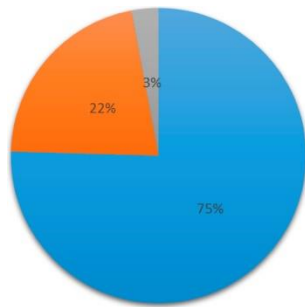
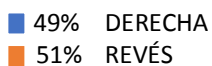
#### PUNTOS



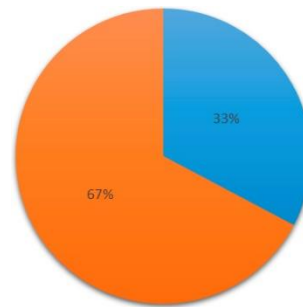
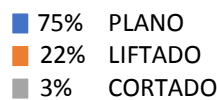
### RESTO



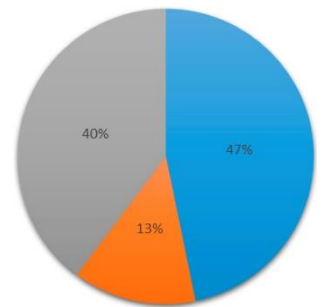
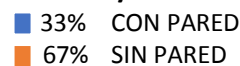
#### EJECUCIÓN



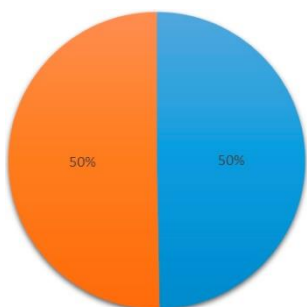
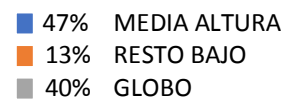
#### EFECTO



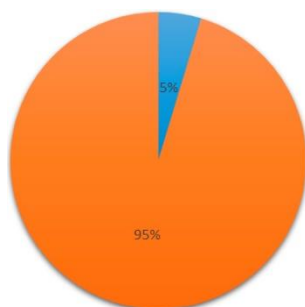
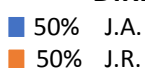
#### CON/SIN PARED



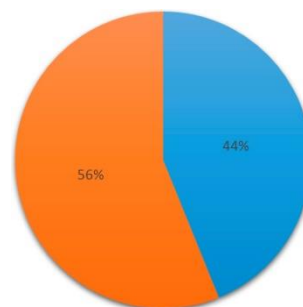
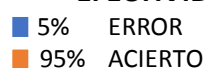
#### ALTURA



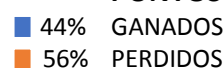
#### DIRECCIÓN



#### EFFECTIVIDAD



#### PUNTOS



Para la elaboración de las gráficas de esta pareja se ha utilizado los resultados de la "Tabla pareja N°" correspondiente a esta pareja y figurada en el punto tres de los anexos.



## Saque

En cuanto a la dirección del saque, la pareja 2, ha variado los saques entre el saque al cuerpo (56%) y saque a la pared lateral (30%) provocando así una mayor dificultad al rival a la hora de restar. En cuanto a los saques a la T y T con pared, esta pareja ha ido variando estas direcciones pero lo han hecho en pocas ocasiones con un 10% y un 4% respectivamente.

En la variable respecto al rival se puede decir que esta pareja ha ejecutado más saques a la derecha del rival (61%) que al revés (39%). A primera vista parece un dato extraño ya que como se ha dicho anteriormente, se suele sacar más al revés del rival pero habrán tenido sus motivos y razones tácticas para sacar más al lado de la derecha.

Esta pareja tiene un mayor porcentaje de primeros saques metidos (85%) respecto a la anterior pareja analizada pero a su vez tiene un menor porcentaje de puntos ganados con el saque (62%) respecto a la pareja número 1.

## Resto

En la variable de ejecución, al igual que la pareja 1, en esta pareja se han repartido de forma equitativa a la hora de realizar los restos de derecha (49%) y de revés (51%). A la hora de golpear la bola, esta pareja se ha caracterizado por golpear en la mayoría de los casos plano (75%) mientras que el golpeo liftado lo han utilizado en pocas ocasiones (22%) y el cortado al igual que la pareja 1, apenas lo han utilizado (3%).

Al igual que la anterior pareja, la mayoría de los restos se han ejecutado sin pared (67%) en comparación con los restos con pared (33%). Esta diferencia se debía a que Fernando Belasteguí a la hora de sacarle a la zona de la pared lateral, siempre se anticipaba y efectuaba el resto sin pared. En cambio Agustín Tapia solía variar el resto con pared o sin pared ya que no le importaba restar de pared lateral, ya que lo hacía con mucha solvencia.

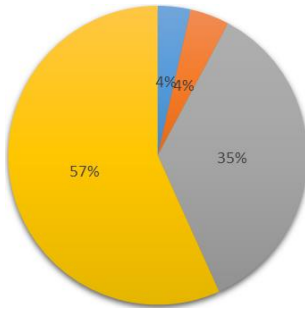
En cuanto a la variable altura, esta pareja ha variado de manera igualitaria los restos a media altura (47%) y globo (40%) provocando un gran porcentaje de acierto en el resto y el ganar la red. En cuanto al resto bajo, al igual que la pareja 1, lo han utilizado en pocas ocasiones (13%).

Por otro lado, en cuanto a la dirección a la que ha ido dirigido el resto, esta pareja ha repartido de forma igualitaria los restos hacia el jugador en aproximación (50%) que al jugador en red (50%).

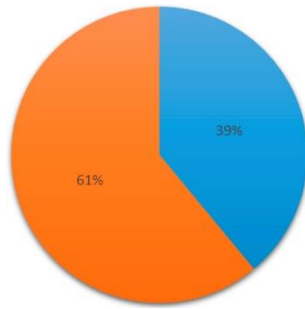
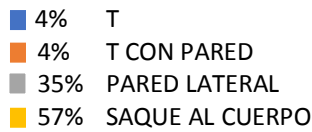
Por último, esta pareja al igual que la anterior, tiene un elevado porcentaje de restos metidos (95%) y además un mayor porcentaje de puntos ganados al resto respecto a la anterior pareja (44%).

### 10.3 Estadísticas Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima

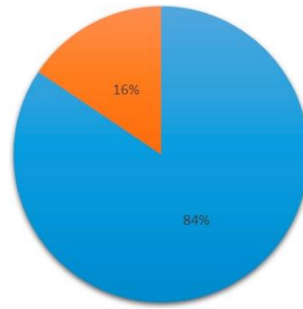
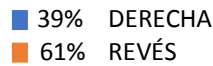
#### SAQUE



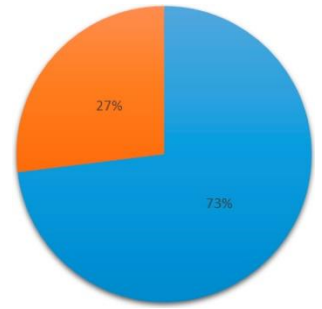
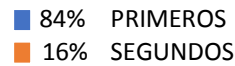
#### DIRECCIÓN



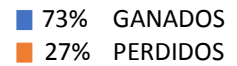
#### RESPECTO AL RIVAL



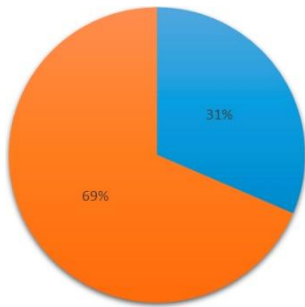
#### SAQUES



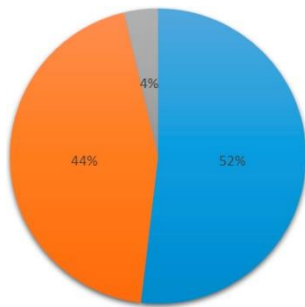
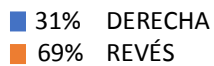
#### PUNTOS



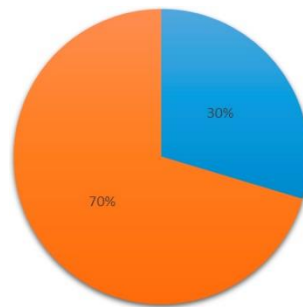
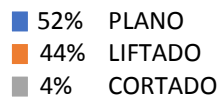
#### RESTO



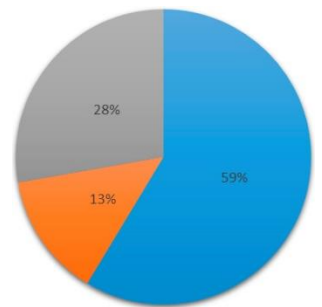
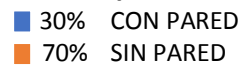
#### EJECUCIÓN



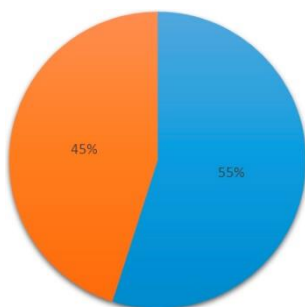
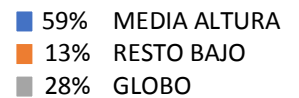
#### EFECTO



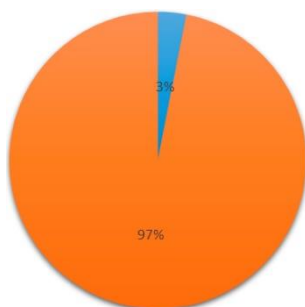
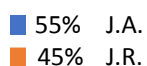
#### CON/SIN PARED



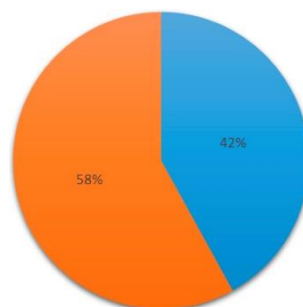
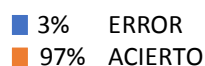
#### ALTURA



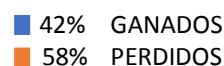
#### DIRECCIÓN



#### EFFECTIVIDAD



#### PUNTOS



Para la elaboración de las gráficas de esta pareja se ha utilizado los resultados de la "Tabla pareja N°" correspondiente a esta pareja y figurada en el punto tres de los anexos.

## Saque

En cuanto a la dirección del saque, la pareja 3, también ha variado sus saques de una forma más igualitaria yendo el 57% de sus saques al cuerpo del rival y el 35% a la pared lateral. En cuanto a los saques a la T y a la T con pared, esta pareja lo ha utilizado en pocas ocasiones durante los tres partidos analizados (4% en ambas).

En la variable respecto al rival, Alejandro Galán y Pablo Lima han realizado más saques al revés del rival (61%) que a la derecha (39%). En un principio algo lógico y que les ha resultado bastante efectivo ya que ha sido la pareja con mayor porcentaje de puntos ganados con el saque.

Esta pareja, al igual que las dos anteriores, tiene un porcentaje muy alto de primeros saques metidos (84%) con respecto a los segundos (16%) y además, como se ha mencionado anteriormente, es la pareja con mayor porcentaje de puntos ganados con el saque con un 73%.

## Resto

En cuanto a la variable de ejecución, esta pareja presenta datos con considerables diferencias respecto a las dos anteriores ya que 69% de los restos ejecutados por esta pareja han sido de revés frente al 31% que han sido con la derecha. Esto puede ser a que esta pareja está formada por un jugador diestro y uno zurdo lo que significa que parten en cierta ventaja "posicional" ya que es como si estuvieran jugando con dos reverses lo cual significa que a ambos le pillan la derecha en el centro de la pista. Al cogerles la derecha en el centro es normal que los rivales sirvan a la pared lateral. A la hora de golpear la pelota, esta pareja, ha repartido los efectos plano (52%) y liftado (44%) en los restos que han realizado, mientras que el efecto cortado apenas lo han utilizado (4%).

Al igual que las dos parejas anteriores, la mayoría de los restos se han ejecutado sin pared (70%) en comparación con los restos con pared (30%). En los vídeos analizados, se veía que Pablo Lima también prefería anticiparse a la hora de restar antes que esperar a que la pelota bote en la pared y después golpear.

En cuanto a la variable altura, al igual que la pareja 1, ha hecho gran parte de sus restos a media altura (59%) asegurando la efectividad del resto. También han utilizado el globo en numerosas ocasiones (28%) y el resto bajo en pocas ocasiones (13%).

Por otro lado, en cuanto a la dirección del resto, esta pareja también ha utilizado de manera equitativa los restos hacia el jugador que se aproximaba a la red (55%) y al jugador situado en red (45%).

Por último, esta es la pareja con mayor porcentaje de restos metidos (97%) y la segunda con mayor porcentaje de puntos ganados al resto (42%).

## **11. PROPUESTA DE ENTRENAMIENTO**

La propuesta de entrenamiento sobre estas tres parejas del circuito profesional va a estar estructurada en un microciclo (un microciclo para cada pareja) con el objetivo de mejorar o corregir aquellas situaciones que se han dado durante aquellos partidos que han sido analizados. Por ello, se va a utilizar un microciclo pre-competitivo con el fin de aprovechar esas correcciones o ese entrenamiento específico de cara a próximos torneos. Cabe destacar que únicamente nos vamos a centrar en el trabajo en pista basado en diferentes ejercicios técnico-tácticos. Por otra parte, el trabajo físico será propuesto y supervisado por su preparador físico.

Por otro lado, cada microciclo va a estar compuesto por cinco entrenamientos semanales para cada pareja, en los cuales tres de esos días se combinarán con trabajo físico. A lo largo de la semana, en dos días se combinarán estos dos entrenamientos (tanto físico como en pista) donde se hará un doble turno y realizarán la preparación física por la mañana y el entrenamiento en pista por la tarde o viceversa. Además cabe destacar, que uno de esos días se realizará un partido-entrenamiento con otra pareja del circuito World Padel Tour con el fin de ver lo que se ha trabajado durante la semana.

Es necesario señalar que el trabajo en pista va a estar fundamentado en gran parte en la elaboración de ejercicios técnico-tácticos del saque y del resto. Cabe destacar que cada entrenamiento en pista va a tener una duración de hora o hora y media dependiendo del día de la semana en el que nos encontremos. Cada entrenamiento va a estar estructurado en tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma donde en cada una de ellas tendrán un volumen, duración e intensidad diferentes.

A la hora de planificar el microciclo en cada pareja, en primer lugar se realizará de forma resumida el plan semanal de esa pareja, contando los días de trabajo y de descanso y posteriormente, se desglosará día a día lo que van realizando durante los entrenamientos.

Al igual que en el trabajo de análisis, se comenzará con la pareja formada entre Juan Lebrón y Francisco Navarro, posteriormente con Agustín Tapia y Fernando Belasteguín y por último la pareja formada por Alejandro Galán y Pablo Lima.

### Microciclo Pre-Competitivo de las tres parejas

#### Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón

| Lunes   | Martes                               | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | sábado                                   | Domingo  |
|---|--------------------------------------|---|---|---|--|----------|
| 17:00-18:00<br>Entrenamiento<br>en Pista: Saque | 10:00-11:30<br>Preparación<br>física | 10:00-11:30<br>Preparación<br>física<br><br>17:00-18:00<br>Entrenamiento<br>en Pista: Resto | 11:00-12:30<br>Entrenamiento<br>en Pista:<br>Saque+ Resto | 10:00-11:30<br>Preparación<br>física<br><br>17:00- 18:30<br>Entrenamiento<br>en pista:<br>Saque+Resto | 11:00-12:30<br>Partido-<br>Entrenamiento | Descanso |

#### Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

| Lunes  | Martes   | Miércoles                            | Jueves  | Viernes   | sábado                                   | Domingo  |
|--|--|--------------------------------------|---|---|--|----------|
| 9:00-10:00<br>Entrenamiento<br>en Pista: Saque | 9:00-10:00<br>Entrenamiento<br>en Pista: Resto<br><br>11:00-12:00<br>Preparación<br>física | 11:00-12:30<br>Preparación<br>física | 10:00-11:30<br>Entrenamiento<br>en pista:<br>Saque+ Resto<br><br>18:00-19:30<br>Preparación<br>física | 10:00-11:30<br>Entrenamiento<br>en pista:<br>Saque+ Resto | 10:00-11:30<br>Partido-<br>Entrenamiento | Descanso |

Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima

| Lunes   | Martes  | Miércoles   | Jueves                               | Viernes   | sábado                                       | Domingo  |
|---|---|---|--------------------------------------|---|--|----------|
| 11:00-12:00<br>Entrenamiento<br>en Pista: Saque | 11:00-12:00<br>Entrenamiento<br>en Pista: Resto<br><br>16:00-17:00<br>Preparación<br>física | 11:00-12:30<br>Entrenamiento<br>en Pista:<br>Saque+ Resto | 16:00-17:30<br>Preparación<br>física | 10:30-12:00<br>Preparación<br>física<br><br>18:00-19:30<br>Entrenamiento<br>en Pista:<br>Saque+ Resto | 10:30-12:00<br>Partido-<br>Entrenamie<br>nto | Descanso |

### 11.1 Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón

|  |                                |             |                                |
|--|--------------------------------|-------------|--------------------------------|
| <b>Lunes</b>   |                                |             |                                |
| Pareja: Francisco Navarro y Juan Lebrón  | Hoy no hay Preparación física. | 17:00-18:00 | Entrenamiento en Pista: Saque. |
| Duración del entrenamiento: 1 hora.  |                                |             |                                |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, tubos, cintas, escalera y conos. |                                |             |                                |

|                   | EJERCICIOS  | TIEMPO        |
|-------------------|---|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera Continua.</li> <li>2. Carrera Continua+ Movilidad articular (de abajo a arriba).</li> <li>3. Ejercicios de activación corporal: Jumping Jacks, skipping en el sitio, talones atrás en el sitio...</li> <li>4. Ejercicios de coordinación de extremidades inferiores (con escalera).</li> <li>5. Estiramientos dinámicos.</li> <li>6. Desde dos metros y uno a cada lado de la pista, ejercicio de volea-volea con el compañero.</li> </ol>  | 20-25 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar el tubo en la pared lateral y a través del saque intentar derribarlo.</li> <li>2. Mismo ejercicio que el anterior solo que ahora el tubo lo ponemos en la zona de la T.</li> <li>3. Ahora ponemos el tubo en diagonal apoyado en la pared lateral (como si fuera una portería) con el objetivo de meter la pelota dentro.</li> <li>4. Ejecución de segundos saques a menor velocidad y dirigido a la pared lateral.</li> <li>5. Saque a la pared lateral o a la T (con pared o sin pared) y primera volea con dirección al mismo jugador que ha restado.</li> </ol> | 30 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>  | 5 minutos     |

|  |             |                     |  |
|--|-------------|---------------------|--|
| <b>Miércoles</b>   |             |                     |  |
| Pareja: Francisco Navarro y Juan Lebrón  | 10:00-11:30 | Preparación física. | 17:00-18:00<br>Entrenamiento en Pista:<br>Resto. |
| Duración del entrenamiento: 1 hora.  |             |                     |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, tubos, cintas, cintas elásticas y conos. |             |                     |  |

|                   | EJERCICIOS  | TIEMPO        |
|-------------------|---|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera Continua.</li> <li>2. Carrera Continua+ Movilidad articular.</li> <li>3. Ejercicios de activación corporal: talones atrás, skipping, sentadillas, mountain climbers, plancha frontal.</li> <li>4. Ejercicios de coordinación de extremidades inferiores+ golpeo sin pelota.</li> <li>5. Desde tres-cuatro metros y uno a cada lado de la pista, ejercicio de bote pronto o golpeo de derecha o revés con el compañero.</li> </ol>   | 20-25 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resto plano a media altura al jugador que sirve a la zona del revés.</li> <li>2. Resto plano a baja altura al jugador que sirve.</li> <li>3. Resto liftado a media altura al jugador que está en red a la zona del revés.</li> <li>4. Resto liftado a baja altura al jugador que sirve.</li> <li>5. Resto liftado/plano al jugador que sirve dejando entrar la pelota sobre la pared lateral.</li> <li>6. Resto dejando entrar la pelota en la pared de fondo (servicio a la T) y ejecución de una "chiquita" + aproximación a la red.</li> </ol> | 30 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | 1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento   | 5 minutos     |



|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Jueves</b>   |  |   |
| Pareja: Francisco Navarro y Juan Lebrón   | En el día de hoy no hay preparación física | 11:00-12:30<br>Entrenamiento en Pista:<br>Saque + Resto |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos   |  |   |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, tubos, tiras, cintas, conos y esterillas. |  |   |

|                   | EJERCICIOS   | TIEMPO        |
|-------------------|--|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera Continua.</li> <li>2. Carrera Continua+ Movilidad articular.</li> <li>3. Ejercicios de activación corporal: jumping jacks, rodillas al pecho, zancadas frontales, zancadas laterales, tensión sobre las puntas+ salto.</li> <li>4. Ejercicios de coordinación de extremidades inferiores+ golpeo sin pelota.</li> <li>5. Desde fondo de pista y cada uno a cada lado, peloteo con el compañero sin utilizar la pared de fondo.</li> </ol>  | 30-35 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde la zona de derecha y de revés, saque al revés del rival y posteriormente realizar una volea de revés al medio.</li> <li>2. Desde la zona de revés, saque a la pared lateral variando la velocidad y aumentando la altura, buscando el globo del rival y ejecutando el remate a la reja, víbora o bandeja.</li> <li>3. Saque lento y profundo a la T con pared de fondo para aproximarse a la red lo más rápido posible y definir el punto.</li> <li>4. Resto de globo sobre el hombro izquierdo (al centro) del jugador situado en la red.</li> <li>5. Resto de globo sobre el hombro izquierdo del jugador que sirve y se aproxima a la red, y después colocarse a tres-cuatro metros de la red para bloquear la víbora-bandeja que va a lanzar.</li> </ol> | 50 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>   | 10 minutos    |

|   |             |                     |  |
|---|-------------|---------------------|--|
| <b>Viernes</b>  |             |                     |  |
| Pareja: Francisco Navarro y Juan Lebrón   | 10:00-11:30 | Preparación física. | 17:00-18:30<br>Entrenamiento en Pista:<br>Saque + Resto. |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos.  |             |                     |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, fam roller, tubos, tiras, cintas, conos y esterillas. |             |                     |  |

|                   | EJERCICIOS   | TIEMPO        |
|-------------------|--|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera Continua.</li> <li>2. Movilidad articular: ejercicios con el fam roller.</li> <li>3. Ejercicios de activación muscular: abdominales, flexiones, planchas frontales y laterales, oblicuos y lumbares.</li> <li>4. Ejercicios de coordinación de extremidades inferiores+ golpeo sin pelota.</li> <li>5. Desde fondo de pista y cada uno a cada lado, peloteo con el compañero. Golpeo de fondo y subir a la red para realizar dos voleas y volver al fondo, posteriormente lo hace el compañero. Así sucesivamente.</li> </ol>  | 30-35 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde la zona de la derecha, el jugador de la derecha saca a la T con pared y el jugador de revés debe cubrir el centro y pegarse a la red con el objetivo de definir el punto.</li> <li>2. Desde la zona de revés, saque rápido a la pared lateral y primera volea de aproximación lenta y al centro.</li> <li>3. Resto de revés cortado sin pared, ejecutando una "chiquita" al centro con el objetivo de ganar la red.</li> <li>4. Resto liftado y cruzado a baja altura sobre el jugador que se aproxima a la red.</li> <li>5. Partido 1 vs 1 en cruzado practicando lo que se ha hecho en los anteriores entrenamientos. Meter variantes durante el partido (situaciones de ventaja durante el juego, puntos dobles, quitar el punto si hay error forzado...).</li> </ol> | 50 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>   | 10 minutos    |

|  |   |                                    |
|--|---|------------------------------------|
| <b>Sábado</b>                                  |   |                                    |
| Pareja: Francisco Navarro y Juan Lebrón        | En el día de hoy no hay preparación física. | 11:00-12:30 Partido-Entrenamiento. |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos. |   |                                    |
| Material y su distribución: Bote de bolas.     |   |                                    |

|                                   | EJERCICIOS  | TIEMPO     |
|-----------------------------------|---|------------|
| CALENTAMIENTO+<br>PARTE PRINCIPAL | Partido- Entrenamiento contra otra pareja del circuito World Padel Tour con el objetivo de practicar lo que se ha entrenado durante la semana.                        | 80 minutos |
| VUELTA A LA<br>CALMA              | 1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.<br><br>2. Hacer una valoración semanal con el grupo acerca de la semana. | 10 minutos |

### 11.2 Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

|  |                                |  |
|--|--------------------------------|--|
| <b>Lunes</b>   |                                |  |
| Pareja: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín                         | Hoy no hay preparación física. | 9:00-10:00<br>Entrenamiento en Pista:<br>Saque |
| Duración del entrenamiento: 1 hora                                   |                                |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, tubos, cintas y conos. |                                |  |

|                   | EJERCICIOS   | TIEMPO        |
|-------------------|--|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera Continua.</li> <li>2. Carrera Continua+ Movilidad articular (de abajo a arriba).</li> <li>3. Ejercicios de activación corporal: burpees, jumping jacks, skipping, talones atrás, ejercicios de coordinación con los conos.</li> <li>4. Ejercicios de espejo con el compañero: imitar golpes, desplazamientos...</li> <li>5. Desde dos metros y uno a cada lado de la pista, ejercicio de volea-volea con el compañero. Una vez que hagan 5 voleas, uno de ellos debe tirar un globo al compañero y este debe hacer un remate a la reja y este debe intentar bloquear.</li> </ol> | 20-25 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ponemos unos conos en la zona de la T (formando un cuadrado) y el jugador debe sacar a esa zona.</li> <li>2. Mismo ejercicio que el anterior solo que ahora ponemos un tubo en la pared de fondo de modo que los jugador debe meter la pelota en esa zona y darle al tubo.</li> <li>3. Realizar dos saques (un primero y un segundo saque), donde el primero debe de ir dirigido a la pared lateral y el segundo al cuerpo.</li> <li>4. Partido 1vs1 en cruzado donde el sacador debe de servir siempre al revés del rival.</li> </ol>   | 30 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>   | 5 minutos     |

| Martes   |   |             |  |
|--|---|-------------|--|
| Pareja: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín                                   | 11:00-12:00<br>física   | Preparación | 9:00-10:00<br>Entrenamiento en Pista:<br>Resto |
| Duración del entrenamiento: 1 hora   |   |             |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, tubos, cintas, escalera y conos. |   |             |  |
|  | EJERCICIOS  |             | TIEMPO   |
| CALENTAMIENTO  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera Continua.</li> <li>2. Carrera Continua+ Movilidad articular (de abajo a arriba).</li> <li>3. Ejercicios de activación corporal: coordinación con la escalera haciendo diversas variantes de ejercicios.</li> <li>4. Ejercicios de desplazamientos de fondo+ ejecución del golpe.</li> <li>5. Uno de fondo de pista y otro colocado en la red, peloteo con el compañero con el objetivo de trabajar la consistencia.</li> </ol>  |             | 20-25 minutos                                  |
| PARTE PRINCIPAL  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Resto de derecha y revés liftado y cruzando la pelota. Intentar golpear con poco margen respecto a la red (resto bajo). Sin pared.</li> <li>2. Resto de derecha y revés liftado dejando entrar la pelota en la pared lateral. Intentar restar a media altura o baja altura a la volea de revés del rival.</li> <li>3. Realizar restos bajos al jugador que se aproxima a la red. Variar restos liftados, "chiquita", cortado...</li> <li>4. Restos de derecha y de revés realizando un globo al jugador que está en red y dejando entrar la pelota sobre la pared lateral y pared de fondo en caso de que saquen a la T.</li> <li>5. Partido 1 vs 1 en cruzado, donde el restador debe restar siempre liftado a media/baja altura sobre la volea de revés del rival.</li> </ol> |             | 30 minutos                                     |
| VUELTA A LA CALMA  | 1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.  |             | 5 minutos                                      |

|   |                       |             |  |
|---|-----------------------|-------------|--|
| <b>Jueves</b>   |                       |             |  |
| Pareja: Agustín Tapia y Fernando Belasteguí   | 18:00-19:30<br>física | Preparación | 10:00-11:30<br>Entrenamiento en Pista:<br>Saque+ Resto |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos                                       |                       |             |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, tubos, bosu, escalera cintas y conos. |                       |             |  |

|                   | EJERCICIOS  | TIEMPO        |
|-------------------|---|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera Continua.</li> <li>2. Carrera Continua+ Movilidad articular (de abajo a arriba).</li> <li>3. Ejercicios de activación corporal: coordinación con la escalera haciendo diversas variantes de ejercicios.</li> <li>4. Ejercicios de equilibrio con el bosu: de manera unipodal y atrapando la pelota, flexión-extensión unipodal...</li> <li>5. Desde tres-cuatro metros, y cada uno a cada lado de la red, peloteo con el compañero realizando bote pronto y volea.</li> <li>6. Cesto de bolas, ejecución de 4 golpes: revés tras pared lateral, derecha tras pared de fondo, volea de derecha y víbora cruzada.</li> </ol>  | 30-35 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde la zona de revés, saque a la T con pared y volea de revés cruzada a la zona de la reja.</li> <li>2. Desde ambas zonas, saque a la T y el compañero debe aproximarse a la red para definir el punto.</li> <li>3. Desde ambas zonas, primer saque siempre al revés del rival y segundo saque lento y a la pared lateral.</li> <li>4. Resto liftado de derecha y de revés al jugador que está en red.</li> <li>5. Resto de globo (sin pared) sobre el segundo saque del rival.</li> <li>6. Resto de "chiquita" sobre el jugador que está en red y subir a volar.</li> <li>7. Partido 1vs 1 en cruzado teniendo en cuenta lo realizado en los ejercicios anteriores.</li> </ol> | 50 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>  | 5 minutos     |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Viernes</b>   |  |  |
| Pareja: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín   | En el día de hoy no hay preparación física | 10:00-11:30<br>Entrenamiento en Pista:<br>Saque+ Resto |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos  |  |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, tubos, fam roller, banda elástica, cintas y conos. |  |  |

|                   | EJERCICIOS  | TIEMPO        |
|-------------------|---|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular estática con el fam roller.</li> <li>Carrera Continua+ Movilidad articular (de abajo a arriba).</li> <li>Trabajo de Core: abdominales, planchas frontales y laterales, TRX...</li> <li>Trabajo de fuerza con ayuda del compañero: con una banda elástica colocada sobre la cintura del jugador, realizar diversos golpes (sin pelota) mientras el compañero ejerce una resistencia desde atrás.</li> <li>Estiramientos dinámicos.</li> <li>Cesto de bolas, ejecución de 5 golpes: Saque, derecha de fondo, salida de pared, volea de derecha o de revés y remate a la reja.</li> </ol> | 30-35 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Desde la zona de derecha, saque a la T con pared y volea de derecha cruzada a la zona de la reja o pared lateral.</li> <li>Desde ambas zonas, saque a la T o T con pared y el jugador que se aproxima a la red debe hacer una volea en forma de dejada.</li> <li>Desde la zona de revés, saque a la pared lateral con el fin de que el restador tire un globo y jugar una víbora al centro.</li> <li>Resto liftado de derecha y de revés al jugador que está en red.</li> <li>Resto de revés en forma de globo dejando entrar la pelota en la pared lateral.</li> <li>Partido 1vs 1 en cruzado.</li> </ol> | 50 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>   | 5 minutos     |

|   |  |                                   |
|---|--|-----------------------------------|
| <b>Sábado</b>                                 |  |                                   |
| Pareja: Agustín Tapia y Fernando Belasteguí   | En el día de hoy no hay preparación física | 10:00-11:30 Partido-Entrenamiento |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos |  |                                   |
| Material y su distribución: Bote de bolas     |  |                                   |

|                                   | EJERCICIOS  | TIEMPO     |
|-----------------------------------|---|------------|
| CALENTAMIENTO+<br>PARTE PRINCIPAL | Partido- Entrenamiento contra otra pareja del circuito World Padel Tour con el objetivo de practicar lo que se ha entrenado durante la semana.  | 80 minutos |
| VUELTA A LA<br>CALMA              | 1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.<br>2. Hacer una valoración semanal con el grupo acerca de cómo han ido los entrenamientos. | 10 minutos |



### 11.3 Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima

|   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| <b>Lunes</b>  |                                |  |
| Pareja: Alejandro Galán y Pablo Lima  | Hoy no hay preparación física. | 11:00-12:00<br>Entrenamiento en Pista:<br>Saque. |
| Duración del entrenamiento: 1 hora.   |                                |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, fam roller, porterías, aros, escalera, tubos, cintas y conos. |                                |  |

|                   | EJERCICIOS  | TIEMPO        |
|-------------------|---|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular con el fam roller.</li> <li>Carrera Continua+ Movilidad articular (de abajo a arriba).</li> <li>Ejercicios de activación corporal: burpees, jumping jacks, skipping, mountain climbers.</li> <li>Ejercicios de coordinación con escalera y conos.</li> <li>Ejercicios de desplazamientos realizando golpes sin pelota.</li> </ol>  | 20-25 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Colocando una portería en la zona de la T, el jugador debe de casar a esa zona con el objetivo de meter "gol".</li> <li>Colocando dos aros en la pared de fondo (a mitad de pista), el jugador debe sacar a la zona de la T y por ello es necesario que la pelota vaya dirigida a esos aros, para hacer así un saque a la T con pared.</li> <li>Desde la zona de derecha, saque a la pared lateral.</li> <li>Realizar dos saques, un primero profundo al cuerpo y un segundo saque a la pared lateral.</li> <li>Ejecución de 3 golpes: saque a la T o pared lateral, volea de revés cruzada a la reja y víbora al centro de la pista.</li> </ol> | 30 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>   | 5 minutos     |

|  |             |                     |  |
|--|-------------|---------------------|--|
| <b>Martes</b>  |             |                     |  |
| Pareja: Alejandro Galán y Pablo Lima                                 | 16:00-17:00 | Preparación física. | 11:00-12:00<br>Entrenamiento en Pista:<br>Resto. |
| Duración del entrenamiento: 1 hora.                                  |             |                     |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, tubos, cintas y conos. |             |                     |  |

|                   | EJERCICIOS   | TIEMPO        |
|-------------------|--|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular estática (de abajo a arriba).</li> <li>Carrera Continua+ Movilidad articular dinámica (de abajo a arriba).</li> <li>Ejercicios de desplazamientos realizando golpes sin pelota.</li> <li>Uno situado en la red y otro en el fondo, trabajar la consistencia intentando no fallar.</li> <li>Ejecución 3 bolas: saque a la T o pared lateral, volea de derecha al medio y remate o víbora.</li> </ol>   | 20-25 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Resto de derecha plano sin pared, a media altura y a la volea de revés del rival.</li> <li>Resto de derecha liftado sin pared, a baja altura y al jugador que se aproxima a la red.</li> <li>Resto de derecha y revés plano, variando a media y baja altura siempre dejando entrar la pelota en la pared (lateral y fondo).</li> <li>Resto de revés liftado a baja altura y aproximarse rápidamente a la red para realizar una volea de aproximación al centro.</li> <li>Ejecución de 4 bolas: resto de derecha plano, resto de revés liftado tras pared lateral, volea de derecha y remate a la reja.</li> </ol> | 30 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>  | 5 minutos     |

|  |                               |  |
|--|-------------------------------|--|
| <b>Miércoles</b>   |                               |  |
| Pareja: Alejandro Galán y Pablo Lima   | Hoy no hay preparación física | 11:00-12:30<br>Entrenamiento en Pista:<br>Saque+ Resto |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos  |                               |  |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, fam roller, bosu, tubos, cintas y conos. |                               |  |

|                   | EJERCICIOS   | TIEMPO        |
|-------------------|--|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad articular con el fam roller.</li> <li>Carrera Continua+ Movilidad articular dinámica (de abajo a arriba).</li> <li>Ejercicios de desplazamientos realizando golpes sin pelota.</li> <li>Trabajo de equilibrio corporal con el bosu, realizando golpes de forma unipodal: voleas, derecha, revés...</li> <li>Ejecución 4 bolas: Saque a la T, resto de derecha liftado, volea de revés cruzada y bandeja.</li> </ol>   | 30-35 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Desde ambos lados, saque a la T y T con pared y ejecutar una volea de derecha y de revés cruzada.</li> <li>Saque lento y con altura a la pared lateral, de forma que el restador ejecute un globo y el jugador que estaba en la red situado haga una víbora/bandeja cruzada.</li> <li>Resto de globo al jugador que se aproxima a la red. El bote debe de dar en el fondo de pista.</li> <li>Resto de globo de revés, dejando entrar la pelota en la pared lateral sobre el jugador situado en red y el compañero debe de colocarse en posición 4 con el fin de bloquear el remate, víbora o bandeja que haga este.</li> <li>Resto plano al centro a baja altura, en caso de dejarla entrar en la pared de fondo, hacer una "chiquita" al medio.</li> <li>Partido 1vs1 en cruzado trabajando lo que se ha hecho hoy.</li> </ol> | 50 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>  | 5 minutos     |

|  |             |                     |   |
|--|-------------|---------------------|---|
| <b>Viernes</b>   |             |                     |   |
| Pareja: Alejandro Galán y Pablo Lima   | 10:30-12:00 | Preparación física. | 18:00-19:30<br>Entrenamiento en Pista:<br>Saque+ Resto. |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos.                                   |             |                     |   |
| Material y su distribución: Cesto de pelotas, esterillas, tubos, cintas y conos. |             |                     |   |

|                   | EJERCICIOS   | TIEMPO        |
|-------------------|--|---------------|
| CALENTAMIENTO     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carrera continua.</li> <li>2. Carrera continua+ Movilidad articular.</li> <li>3. Ejercicio de desplazamientos laterales, adelante-atrás + ejecución del golpe.</li> <li>4. Estiramientos dinámicos.</li> <li>5. Desde dos metros y uno a cada lado de la red, ejercicio volea-volea con el compañero.</li> <li>6. Ejecución de 5 bolas: saque a la T con pared, resto de derecha liftado, bola de aproximación al centro, volea de derecha profunda y bandeja cruzada.</li> </ol>  | 30-35 minutos |
| PARTE PRINCIPAL   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desde los dos lados, saque a la derecha del rival.</li> <li>2. Ejecución de dos saques: un primero a la T con pared y un segundo al centro y profundo.</li> <li>3. Resto de derecha y revés plano o liftado sin pared al jugador que está en red. Variar continuamente las alturas (baja, media o globo).</li> <li>4. Resto de revés cruzado y cortado, sin dejarla entrar en pared intentando jugar con poco margen respecto a la red.</li> <li>5. Partido 1 vs 1 en cruzado practicando lo que se ha hecho hoy.</li> </ol> | 50 minutos    |
| VUELTA A LA CALMA | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.</li> </ol>   | 5 minutos     |

|  |   |                                    |
|--|---|------------------------------------|
| <b>Sábado</b>                                  |   |                                    |
| Pareja: Alejandro Galán y Pablo Lima           | En el día de hoy no hay preparación física. | 10:30-12:00 Partido-Entrenamiento. |
| Duración del entrenamiento: 1 hora 30 minutos. |   |                                    |
| Material y su distribución: Bote de bolas.     |   |                                    |

|                                   | EJERCICIOS  | TIEMPO     |
|-----------------------------------|---|------------|
| CALENTAMIENTO+<br>PARTE PRINCIPAL | Partido- Entrenamiento contra otra pareja del circuito World Padel Tour con el objetivo de practicar lo que se ha entrenado durante la semana.  | 80 minutos |
| VUELTA A LA<br>CALMA              | 1. Estiramientos en estático mientras se comparten opiniones e ideas sobre el entrenamiento.<br>2. Hacer una valoración semanal con el grupo acerca de cómo han ido los entrenamientos. | 10 minutos |

## **12. DISCUSIÓN**

Una vez analizados los resultados y elaborado los microciclos correspondientes a cada pareja, se va a explicar el por qué se ha realizado ese tipo de entrenamiento en vista de los resultados obtenidos.

En primer lugar, la primera pareja formada por Francisco Navarro y Juan Lebrón, en cuanto al saque en los entrenamientos realizados, se ha optado por variarlo sacando a la T, T con pared o pared lateral ya que la mayoría de sus saques (analizados en los partidos) iban al cuerpo o al centro (72%). En mi opinión, realizar saques al cuerpo puede resultar efectivo ya que el restador necesita moverse rápidamente a un lado o a otro para poder golpear la pelota y por ello, a veces no le suele dar tiempo a reaccionar. En cambio, creo que esta pareja ha optado poco por variar el saque, algo perjudicial ya que el restador se espera que el jugador va a sacar ahí, por ello es necesario que varíen mucho más su saque y por eso se ha propuesto que realicen esos ejercicios. Por otro lado en cuanto al resto, se ha optado sobre la variedad entre los restos planos y liftados, dejando entrar la pelota en pared y a baja altura. En cuanto al globo, se ha optado por realizar ejercicios en el que los jugadores debían de ejecutar un globo al hombro izquierdo del rival. También se ha propuesto el resto de “chiquita” y ganar la red.

En segundo lugar, la pareja formada por Agustín Tapia y Fernando Belasteguín, en cuanto al saque, se ha propuesto realizar ejercicios variando los saques a la T, T con pared y alguno que otro a la pared lateral. Hay que decir que esta pareja ha variado más sus saques que la pareja anterior, pero ha realizado pocos saques a las zonas que hemos mencionado anteriormente. Un dato que me ha sorprendido bastante en esta pareja es que sacaban más a la derecha que al revés del rival, algo sorprendente ya que normalmente casi todos los jugadores suelen sacar más al revés del rival porque suele ser el golpe más débil. Por ello, también se han propuesto la elaboración de saques al revés del rival. En cuanto al resto, se ha propuesto la ejecución de restos liftados tanto de derecha como de revés a baja altura o media (a la volea de revés del rival) y dejarla entrar en pared. En cuanto al globo, se ha propuesto que hagan globo dejándola entrar en pared (fondo o lateral) o ejecutar un globo con segundo saque del rival. Se ha propuesto esto ya que esta pareja ha restado en la mayoría de sus veces plano (75%), por ello creo que es conveniente que hagan restos liftados con el objetivo de variar un poco más el juego a los rivales.

La última pareja formada por Alejandro Galán y Pablo Lima, en cuanto al saque, se ha propuesto realizar ejercicios variando los saques a la T, T con pared, profundo al centro y a la pared lateral. Esta pareja, en los partidos analizados, ha focalizado sus saques al cuerpo y a la pared lateral viendo así la escasa ejecución de saques a la T y T con pared (4%). En cuanto al resto, se ha incidido en la ejecución de derecha o revés plano o liftado a baja altura al jugador de aproximación o al centro. En el resto de globo, se ha optado por la ejecución de un globo profundo+ subida a la red a bloquear la pelota.

Por último, en cada uno de los microciclos a final de semana (el sábado), se ha organizado un partido- entrenamiento con el fin de practicar lo entrenado durante la semana. También cabe destacar que estos entrenamientos no se han realizado sobre estos jugadores profesionales debido a que no ha habido tiempo, ni forma (debido a la crisis sanitaria que hemos sufrido

estos meses) de poder aplicarlo sobre estos jugadores profesionales. Por ello, son entrenamientos hipotéticos que no han podido ser evaluados.

### **13. CONCLUSIONES**

Este trabajo me ha servido para saber la importancia que tiene el trabajo de análisis a la hora de estudiar un deporte, los rivales, sus ejecuciones técnicas, su sentido táctico... Por ello, creo que ha sido productivo el analizar técnica y tácticamente a estos jugadores no solo por saber su planteamiento durante un partido si no para saber sus puntos fuertes y débiles que tienen durante el partido.

A través del análisis se ha podido ver, a través de sus diferentes variables, la singularidad de cada pareja a la hora de afrontar los partidos. Cada uno de ellos con una táctica distinta a la de la otra pareja.

Por otro lado, en cuanto a la parte de entrenamiento, con la colaboración de mi entrenador y profesor de prácticas Marcelo Torres (con un gran reconocimiento del pádel a nivel Gallego y entrenador de jugadores WPT) he podido configurar de manera adecuada el microciclo de entrenamiento correspondiente a cada pareja. Me ha servido de gran ayuda a la hora de configurar los ejercicios necesarios en cada momento.

Dentro de un futuro, espero que no muy lejano, me gustaría aplicar este trabajo de análisis sobre el grupo de perfeccionamiento-competición que hay en la escuela Zona Indoor Coruña, grabándoles partidos y analizarlos para que posteriormente se pueda configurar entrenamientos en base a aquello que han fallado o han realizado menos durante esos partidos.

Por último quiero destacar las escasas fuentes bibliográficas acerca del Pádel que hay a día de hoy. Algo sorprendente ya que es un deporte que está en auge y que está explotando a nivel nacional como internacional. Por ello, llama la especial atención que haya pocos libros, fuentes, artículos... referidos a este deporte. Lo que suele haber un poco más son vídeos sacados de la plataforma Youtube hablando sobre información, torneos, ejecución de golpes, táctica... Por eso creo que es necesario escribir más artículos, libros... que tengan una mayor validez científica.

## **14. BIBLIOGRAFÍA**

- Álvarez Bedolla, Alain (2003). *Estrategia, Táctica y técnica: definiciones, características y ejemplos de los controvertidos términos*. Revista Digital Buenos Aires, Año 9, Número 60. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>
- Bermejo Frutos, Javier (2013). *Revisión del concepto de técnica deportiva desde la perspectiva biomecánica del movimiento*. Revista Digital de Educación Física, Año 5, Número 25, ISSN 1989- 8304. Menciona a: RAE (2001); Matveev (1985); Bompa (1983); Schmidt (1991). Recuperado de: <file:///C:/Users/I%C3%B1igo/Downloads/Dialnet-RevisionDelConceptoDeTecnicaDeportivaDesdeLaPerspe-4707702.pdf>
- Cañas, Jerónimo (2017). *Factores de rendimiento deportivo del jugador de pádel profesional*. Capítulo 1: Introducción al pádel, pp 20-23. Menciona a: Castellote (2012); Almonacid (2011); Lasaga (2009); Castaño (2009); FEP (2015); Casper et all (2007); Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2015); Muñoz el all (2006); Sanderson (2002); Burke et all (2006); Carron et all (1996); Kahn et all (2002); Zapico et all (2012). Recuperado de: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/48986/26752384.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Corrales Salguero, Antonio Rafael (2010). *El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física*. Revista digital de educación física, Año 1, Número 4, ISSN 1989-8304. Menciona a: Giménez (2003); Cagigal (1979); Parlebas (1988); Hernández Moreno (1994); Gómez Mora (2003). Recuperado de: <file:///C:/Users/I%C3%B1igo/Downloads/Dialnet-ElDeporteComoElementoEducativoIndispensableEnElAre-3233220.pdf>
- Espar Moya, Xesco & Gerona Salaet, Toni (2004). *Capacidades cognitivas y táctica en los deportes colectivos*. Capítulo 5: La acción táctica. Menciona a: Teodoresco (1965); Malho (1969); Weineck (1983-88). Recuperado de: <https://es.slideshare.net/coloradovastell/capac-cognosc-y-tctica-28324286>
- Federación Gallega de Pádel (FGP), (2020). *Metodología y Táctica*. Curso Monitor Regional de Pádel. Formato papel.
- Lasaga Rodríguez, María José (2010). *Estudio social y metodológico del Pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: Una apuesta educativa*. Capítulo 2: Componentes estructurales del Pádel. El servicio o Saque, pp 64-66. Menciona a: Blázquez y Hernández (1984). Recuperado de: [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/72756/file\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/72756/file_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)



- Martín, Manuel (2017). Mejora Tu Pádel. *El resto pádel: Drive y revés, tips técnicos y tácticos, como restar en pádel.* Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=N8Zcu\\_Joj5Q](https://www.youtube.com/watch?v=N8Zcu_Joj5Q)
- Martín, Manuel (2017). Mejora Tu Pádel. *Las empuñaduras en el fondo de la pista, tutorial para reconocerlas.* Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=svHwJY4acPA>
- Real Academia Española (RAE), 2019. *Definición de deporte.* Recuperado de: <https://dle.rae.es/deporte>
- Robles Rodríguez, José & Abad Robles, Manuel Tomás & Giménez Fuentes- Guerra, Francisco-Javier (2009). *Concepto, características, orientaciones y clasificaciones de deporte actual.* Revista Digital Buenos Aires, Año 14, Número 138. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- WPT (2019). *Partidos analizados.* Ver anexos. Recuperado de: <https://www.youtube.com/user/WorldPadelTourAJPP>

#### Consultas Bibliográficas

- COE (s.f). *Apuntes de la asignatura de Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo.* Tema 5, Recurso de lectura 1: El microciclo y su configuración.
- Fernández Álvarez, Javier (2014). *Análisis técnico y táctico del remate y del globo en 8 jugadores profesionales de pádel.* Recuperado de: [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/4171/2\\_JAVIER%20FERNANDEZ%20ALVAREZ.pdf?sequence=1](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/4171/2_JAVIER%20FERNANDEZ%20ALVAREZ.pdf?sequence=1)
- Torres de Albornoz, Marcelo Patricio (2020). *Consulta de ejercicios y elaboración de entrenamientos en los microciclos elaborados a los jugadores profesionales.*

## 15. ANEXOS

### Anexo 1: Jugadores profesionales analizados

|           | Pareja 1          | Pareja 2             | Pareja 3        |
|-----------|-------------------|----------------------|-----------------|
| Jugador A | Francisco Navarro | Agustín Tapia        | Alejandro Galán |
| Jugador B | Juan Lebrón       | Fernando Belasteguín | Pablo Lima      |

#### Pareja 1: Francisco Navarro- Juan Lebrón

##### Jugador A

|  |   |
|--|---|
| <b>Nombre y Apellidos</b>  | Francisco Navarro Compán  |
| <b>Fecha de Nacimiento</b>   | 10/02/1989  |
| <b>Nacionalidad</b>  | España  |
| <b>Residencia</b>  | Madrid  |
| <b>Altura</b>  | 1,81 m  |
| <b>Mano Dominante</b>  | Diestro   |
| <b>Posición de Juego</b>   | Revés   |
| <b>Pareja</b>  | Juan Lebrón Chíncoa   |
| <b>Imagen</b>  |  |
| Obtenido de: <a href="https://cutt.ly/3fyeTsR">https://cutt.ly/3fyeTsR</a> |   |

##### Jugador B

|  |  |
|--|--|
| <b>Nombre y Apellidos</b>  | Juan Lebrón Chíncoa  |
| <b>Fecha de Nacimiento</b>   | 30/01/1995   |
| <b>Nacionalidad</b>  | España   |
| <b>Residencia</b>  | Madrid   |
| <b>Altura</b>  | 1,84 m   |
| <b>Mano Dominante</b>  | Diestro  |
| <b>Posición de Juego</b>   | Derecha  |
| <b>Pareja</b>  | Francisco Navarro Compán   |
| <b>Imagen</b>  |  |
| Obtenido de: <a href="https://cutt.ly/LfyeSp2">https://cutt.ly/LfyeSp2</a> |  |

## Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

### Jugador A

|  |  |
|--|--|
| <b>Nombre y Apellidos</b>  | Agustín Tapia  |
| <b>Fecha de Nacimiento</b>   | 24/07/1999   |
| <b>Nacionalidad</b>  | Argentina  |
| <b>Residencia</b>  | Barcelona  |
| <b>Altura</b>  | 1,79 m   |
| <b>Mano Dominante</b>  | Diestro  |
| <b>Posición de Juego</b>   | Revés  |
| <b>Pareja</b>  | Fernando Belasteguín   |
| <b>Imagen</b>  |  |
| Obtenido de: <a href="https://cutt.ly/UfyeLuJ">https://cutt.ly/UfyeLuJ</a> |  |

### Jugador B

|  |  |
|--|--|
| <b>Nombre y Apellidos</b>  | Fernando Belasteguín   |
| <b>Fecha de Nacimiento</b>   | 19/05/1979   |
| <b>Nacionalidad</b>  | Argentina  |
| <b>Residencia</b>  | Barcelona  |
| <b>Altura</b>  | 1,80 m   |
| <b>Mano Dominante</b>  | Diestro  |
| <b>Posición de Juego</b>   | Derecha  |
| <b>Pareja</b>  | Agustín Tapia  |
| <b>Imagen</b>  |  |
| Obtenido de: <a href="https://cutt.ly/9fyeNeC">https://cutt.ly/9fyeNeC</a> |  |

### Pareja 3: Alejandro Galán- Pablo Lima

#### Jugador A

|  |  |
|--|--|
| <b>Nombre y Apellidos</b>  | Alejandro Galán Romo   |
| <b>Fecha de Nacimiento</b>   | 15/05/1996   |
| <b>Nacionalidad</b>  | España   |
| <b>Residencia</b>  | Madrid   |
| <b>Altura</b>  | 1,86 m   |
| <b>Mano Dominante</b>  | Diestro  |
| <b>Posición de Juego</b>   | Revés  |
| <b>Pareja</b>  | Pablo Lima   |
| <b>Imagen</b>  |  |
| Obtenido de: <a href="https://cutt.ly/hfye3qj">https://cutt.ly/hfye3qj</a> |  |

#### Jugador B

|  |  |
|--|--|
| <b>Nombre y Apellidos</b>  | Pablo Lima   |
| <b>Fecha de Nacimiento</b>   | 11/10/1986   |
| <b>Nacionalidad</b>  | Brasil   |
| <b>Residencia</b>  | Bilbao   |
| <b>Altura</b>  | 1,80 m   |
| <b>Mano Dominante</b>  | Zurdo  |
| <b>Posición de Juego</b>   | Derecha  |
| <b>Pareja</b>  | Alejandro Galán Romo   |
| <b>Imagen</b>  |  |
| Obtenido de: <a href="https://cutt.ly/Ufyrqql">https://cutt.ly/Ufyrqql</a> |  |

## Anexo 2: Resultados de las tablas modelo jugador

Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón

Partido 1 vs Miguel Lamperti y Luciano Capra

| PAREJA 1 - JUGADOR 1A |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 1             |  |
| Nombre y apellidos    | Francisco Navarro  |
| Pareja                | Juan Lebrón  |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Miguel Lamperti y Luciano Capra (Partido Ganado 6/1-6-4) |
| Torneo                | Valladolid Master  |
| Año                   | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               | RESTO           |               |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   | 2       | 1           | 2             | 25              |               | 7            | 18         |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 8       | 22          |               |                 |               | 14           | 11         | 0       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   | 30      | 24          | 6             |                 |               | 4            | 21         |         |
|                   |         |             |               |                 | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               | 19           | 4          | 2       |
|                   |         |             |               |                 | Dirección     | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 13           | 12         |         |
|                   |         |             |               |                 | Efectividad   | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 2            | 23         |         |

| PAREJA 1 - JUGADOR 1B |   |
|-----------------------|---|
| PARTIDO 1             |   |
| Nombre y apellidos    | Juan Lebrón   |
| Pareja                | Francisco Navarro                                   |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Miguel Lamperti y Luciano Capra |
| Torneo                | Valladolid Master                                   |
| Año                   | 2019  |

| SAQUE             |         |             |               | RESTO           |               |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   | 0       | 2           | 0             | 21              |               | 19           | 8          |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 6       | 17          |               |                 |               | 12           | 14         | 1       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   | 23      | 21          | 2             |                 |               | 7            | 20         |         |
|                   |         |             |               |                 | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               | 20           | 1          | 6       |
|                   |         |             |               |                 | Dirección     | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 20           | 7          |         |
|                   |         |             |               |                 | Efectividad   | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 3            | 24         |         |

Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón

Partido 2 vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk

| PAREJA 1 - JUGADOR 1A     |  |
|---------------------------|--|
| PARTIDO 2                 |  |
| <b>Nombre y apellidos</b> | Francisco Navarro  |
| <b>Pareja</b>             | Juan Lebrón  |
| <b>Ronda</b>              | Cuartos de Final vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk (Partido Perdido 4/6-2/6) |
| <b>Torneo</b>             | Menorca Open   |
| <b>Año</b>                | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO       |               |            |           |    |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|------------|-----------|----|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución   | Derecha       | Revés      |           |    |
|                   |         | 5           | 0             | 7               |             | 20            |            | 2         | 18 |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto      | Plano         | Liftado    | Cortado   |    |
|                   | 18      | 14          |               |                 |             |               | 14         | 6         | 0  |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |             | Con/Sin Pared | Con Pared  | Sin Pared |    |
|                   | 32      | 25          | 7             |                 |             |               | 12         | 8         |    |
| Altura            |         |             |               |                 | Altura      | Media altura  | Resto bajo | Globo     |    |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 8          | 0         | 12 |
| Dirección         |         |             |               |                 | Dirección   | J.A           | J.R        |           |    |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 11         | 9         |    |
| Efectividad       |         |             |               |                 | Efectividad | Error         | Acierto    |           |    |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 0          | 20        |    |

| PAREJA 1 - JUGADOR 1B     |  |
|---------------------------|--|
| PARTIDO 2                 |  |
| <b>Nombre y apellidos</b> | Juan Lebrón  |
| <b>Pareja</b>             | Francisco Navarro                                  |
| <b>Ronda</b>              | Cuartos de Final vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk |
| <b>Torneo</b>             | Menorca Open                                       |
| <b>Año</b>                | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO       |               |            |           |    |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|------------|-----------|----|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución   | Derecha       | Revés      |           |    |
|                   |         | 5           | 2             | 1               |             | 21            |            | 16        | 8  |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto      | Plano         | Liftado    | Cortado   |    |
|                   | 17      | 12          |               |                 |             |               | 13         | 11        | 0  |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |             | Con/Sin Pared | Con Pared  | Sin Pared |    |
|                   | 29      | 20          | 9             |                 |             |               | 4          | 20        |    |
| Altura            |         |             |               |                 | Altura      | Media altura  | Resto bajo | Globo     |    |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 9          | 4         | 11 |
| Dirección         |         |             |               |                 | Dirección   | J.A           | J.R        |           |    |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 14         | 10        |    |
| Efectividad       |         |             |               |                 | Efectividad | Error         | Acierto    |           |    |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 0          | 24        |    |

Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón

Partido 3 vs Federico Chingotto y Juan Tello

| PAREJA 1 - JUGADOR 1A |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 3             |  |
| Nombre y apellidos    | Francisco Navarro  |
| Pareja                | Juan Lebrón  |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Federico Chingotto y Juan Tello (Partido Ganado 6/3-6/2) |
| Torneo                | Córdoba Open   |
| Año                   | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO     |               |            |           |    |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-----------|---------------|------------|-----------|----|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución | Derecha       | Revés      |           |    |
|                   |         | 3           | 0             | 9               |           | 11            |            | 7         | 20 |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto    | Plano         | Liftado    | Cortado   |    |
|                   | 11      | 12          |               |                 |           |               | 13         | 14        | 0  |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |           | Con/Sin Pared | Con Pared  | Sin Pared |    |
|                   | 23      | 20          | 3             |                 |           |               |            | 5         | 22 |
| Altura            |         |             |               |                 |           | Media altura  | Resto bajo | Globo     |    |
|                   |         |             |               |                 |           |               | 12         | 3         | 12 |
| Dirección         |         |             |               |                 |           | J.A           | J.R        |           |    |
|                   |         |             |               |                 |           |               | 18         | 9         |    |
| Efectividad       |         |             |               |                 |           | Error         | Acierto    |           |    |
|                   |         |             |               |                 |           |               | 1          | 26        |    |

| PAREJA 1 - JUGADOR 1B |   |
|-----------------------|---|
| PARTIDO 3             |   |
| Nombre y apellidos    | Juan Lebrón   |
| Pareja                | Francisco Navarro                                   |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Federico Chingotto y Juan Tello |
| Torneo                | Córdoba Open  |
| Año                   | 2019  |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO     |               |            |           |    |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-----------|---------------|------------|-----------|----|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución | Derecha       | Revés      |           |    |
|                   |         | 3           | 1             | 4               |           | 23            |            | 20        | 9  |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto    | Plano         | Liftado    | Cortado   |    |
|                   | 14      | 17          |               |                 |           |               | 13         | 15        | 1  |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |           | Con/Sin Pared | Con Pared  | Sin Pared |    |
|                   | 31      | 27          | 4             |                 |           |               |            | 8         | 21 |
| Altura            |         |             |               |                 |           | Media altura  | Resto bajo | Globo     |    |
|                   |         |             |               |                 |           |               | 19         | 7         | 3  |
| Dirección         |         |             |               |                 |           | J.A           | J.R        |           |    |
|                   |         |             |               |                 |           |               | 14         | 15        |    |
| Efectividad       |         |             |               |                 |           | Error         | Acierto    |           |    |
|                   |         |             |               |                 |           |               | 0          | 29        |    |

Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

Partido 1 vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk

| PAREJA 2 - JUGADOR 2A |   |
|-----------------------|---|
| PARTIDO 1             |   |
| Nombre y apellidos    | Agustín Tapia   |
| Pareja                | Fernando Belasteguín  |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk (Partido Ganado 6/3-6/2) |
| Torneo                | Madrid Master   |
| Año                   | 2019  |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   |         | 2           | 2             | 4               |               | 19           |            | 8       |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 12      | 15          |               |                 |               |              | 24         | 6       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |               |              |            |         |
|                   | 27      | 27          | 0             |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 14           | 16         |         |
| Altura            |         |             |               |                 | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               |              | 19         | 2       |
| Dirección         |         |             |               |                 | Dirección     | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               |              | 17         | 13      |
| Efectividad       |         |             |               |                 | Efectividad   | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               |              | 1          | 29      |

| PAREJA 2 - JUGADOR 2B |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 1             |  |
| Nombre y apellidos    | Fernando Belasteguín                               |
| Pareja                | Agustín Tapia                                      |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk |
| Torneo                | Madrid Master                                      |
| Año                   | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   |         | 8           | 3             | 5               |               | 11           |            | 12      |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 10      | 17          |               |                 |               |              | 26         | 4       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |               |              |            |         |
|                   | 27      | 21          | 6             |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 4            | 27         |         |
| Altura            |         |             |               |                 | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               |              | 8          | 4       |
| Dirección         |         |             |               |                 | Dirección     | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               |              | 15         | 16      |
| Efectividad       |         |             |               |                 | Efectividad   | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               |              | 2          | 29      |



Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

Partido 2 vs Francisco Navarro y Juan Lebrón

| PAREJA 2 - JUGADOR 2A |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 2             |  |
| Nombre y apellidos    | Agustín Tapia  |
| Pareja                | Fernando Belasteguín   |
| Ronda                 | Semifinales vs Francisco Navarro y Juan Lebrón (Partido Perdido 2/6 - 4/6) |
| Torneo                | Córdoba Open   |
| Año                   | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   |         | 2           |               |                 |               | 0            | 7          |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 9       | 13          |               |                 |               | 17           | 6          | 3       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   | 22      | 19          | 3             |                 |               | 17           | 9          |         |
| Altura            |         |             |               |                 |               | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               | 14           | 8          | 4       |
| Dirección         |         |             |               |                 |               | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 11           | 15         |         |
| Efectividad       |         |             |               |                 |               | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 0            | 26         |         |

| PAREJA 2 - JUGADOR 2B |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 2             |  |
| Nombre y apellidos    | Fernando Belasteguín                           |
| Pareja                | Agustín Tapia                                  |
| Ronda                 | Semifinales vs Francisco Navarro y Juan Lebrón |
| Torneo                | Córdoba Open                                   |
| Año                   | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   |         | 0           |               |                 |               | 1            | 10         |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 11      | 22          |               |                 |               | 19           | 11         | 0       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   | 33      | 26          | 7             |                 |               | 3            | 27         |         |
| Altura            |         |             |               |                 |               | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               | 16           | 3          | 11      |
| Dirección         |         |             |               |                 |               | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 12           | 18         |         |
| Efectividad       |         |             |               |                 |               | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 2            | 28         |         |

Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

Partido 3 vs Javier Ruíz y Uriel Botello

| PAREJA 2 - JUGADOR 2A |   |
|-----------------------|---|
| PARTIDO 3             |   |
| Nombre y apellidos    | Agustín Tapia   |
| Pareja                | Fernando Belasteguín  |
| Ronda                 | Semifinales vs Javier Ruíz y Uriel Botello (Partido Ganado 7/6 - 6/0) |
| Torneo                | Madrid Master   |
| Año                   | 2019  |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   |         | 0           |               |                 |               | 1            | 8          |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 12      | 14          |               |                 |               | 20           | 3          | 1       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   | 26      | 22          | 4             |                 |               | 12           | 12         |         |
| Altura            |         |             |               |                 | Dirección     | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               | 15           | 4          | 5       |
| Efectividad       |         |             |               |                 | Efectividad   | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 11           | 13         |         |
|                   |         |             |               |                 |               | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 2            | 22         |         |

| PAREJA 2 - JUGADOR 2B |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 3             |  |
| Nombre y apellidos    | Fernando Belasteguín                       |
| Pareja                | Agustín Tapia                              |
| Ronda                 | Semifinales vs Javier Ruíz y Uriel Botello |
| Torneo                | Madrid Master                              |
| Año                   | 2019                                       |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   |         | 4           |               |                 |               | 0            | 15         |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 11      | 19          |               |                 |               | 23           | 7          | 0       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   | 30      | 26          | 4             |                 |               | 6            | 24         |         |
| Altura            |         |             |               |                 | Dirección     | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               | 8            | 2          | 20      |
| Efectividad       |         |             |               |                 | Efectividad   | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 19           | 11         |         |
|                   |         |             |               |                 |               | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 1            | 29         |         |

Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima

Partido 1 vs Rafael Méndez y Diego Ramos

| PAREJA 3 - JUGADOR 3A |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 1             |  |
| Nombre y apellidos    | Alejandro Galán  |
| Pareja                | Pablo Lima   |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Rafael Méndez y Diego Ramos (Partido Ganado 6/3 - 6/1) |
| Torneo                | Valencia Open  |
| Año                   | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |            |           |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|------------|-----------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha    | Revés     |         |
|                   | 0       | 0           | 3             | 15              |               | 16         | 14        |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano      | Liftado   | Cortado |
|                   | 8       | 10          |               |                 |               | 11         | 19        | 0       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared  | Sin Pared |         |
|                   | 18      | 14          | 4             |                 |               | 8          | 22        |         |
| Altura            |         |             |               |                 | Media altura  | Resto bajo | Globo     |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 18         | 7         | 5       |
| Dirección         |         |             |               |                 | J.A           | J.R        |           |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 19         | 11        |         |
| Efectividad       |         |             |               |                 | Error         | Acierto    |           |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 1          | 29        |         |

| PAREJA 3 - JUGADOR 3B |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| PARTIDO 1             |                                    |
| Nombre y apellidos    | Pablo Lima                         |
| Pareja                | Alejandro Galán                    |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Méndez y Ramos |
| Torneo                | Valencia Open                      |
| Año                   | 2019                               |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |            |           |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|------------|-----------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha    | Revés     |         |
|                   | 1       | 0           | 3             | 14              |               | 5          | 27        |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano      | Liftado   | Cortado |
|                   | 7       | 11          |               |                 |               | 20         | 11        | 1       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared  | Sin Pared |         |
|                   | 18      | 15          | 3             |                 |               | 9          | 23        |         |
| Altura            |         |             |               |                 | Media altura  | Resto bajo | Globo     |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 17         | 4         | 11      |
| Dirección         |         |             |               |                 | J.A           | J.R        |           |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 14         | 18        |         |
| Efectividad       |         |             |               |                 | Error         | Acierto    |           |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 0          | 32        |         |

Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima

Partido 2 vs Javier Ruíz y Uriel Botello

| PAREJA 3 - JUGADOR 3A |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 2             |  |
| Nombre y apellidos    | Alejandro Galán  |
| Pareja                | Pablo Lima   |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Javi Ruíz y Uri Botello (Partido Perdido 4/6- 4/6) |
| Torneo                | Madrid Master  |
| Año                   | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO       |               |            |           |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|------------|-----------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución   | Derecha       | Revés      |           |
|                   |         | 3           | 5             | 14              |             | 9             |            | 13        |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto      | Plano         | Liftado    | Cortado   |
|                   | 10      | 21          |               |                 |             |               | 10         | 19        |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |             | Con/Sin Pared | Con Pared  | Sin Pared |
|                   | 31      | 27          | 4             |                 |             |               | 7          | 22        |
| Altura            |         |             |               |                 | Efectividad | Media altura  | Resto bajo | Globo     |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 17         | 5         |
| Dirección         |         |             |               |                 |             |               | J.A        | J.R       |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 14         | 15        |
|                   |         |             |               |                 |             |               | Error      | Acierto   |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 2          | 27        |

| PAREJA 3 - JUGADOR 3B |   |
|-----------------------|---|
| PARTIDO 2             |   |
| Nombre y apellidos    | Pablo Lima                                  |
| Pareja                | Alejandro Galán                             |
| Ronda                 | Cuartos de Final vs Javi Ruíz y Uri Botello |
| Torneo                | Madrid Master                               |
| Año                   | 2019  |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO       |               |            |           |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|------------|-----------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución   | Derecha       | Revés      |           |
|                   |         | 0           | 1             | 18              |             | 16            |            | 6         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto      | Plano         | Liftado    | Cortado   |
|                   | 14      | 21          |               |                 |             |               | 26         | 7         |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |             | Con/Sin Pared | Con Pared  | Sin Pared |
|                   | 35      | 32          | 3             |                 |             |               | 13         | 20        |
| Altura            |         |             |               |                 | Efectividad | Media altura  | Resto bajo | Globo     |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 14         | 1         |
| Dirección         |         |             |               |                 |             |               | J.A        | J.R       |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 22         | 11        |
|                   |         |             |               |                 |             |               | Error      | Acierto   |
|                   |         |             |               |                 |             |               | 2          | 31        |

Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima

Partido 3 vs Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

| PAREJA 3 - JUGADOR 3A |  |
|-----------------------|--|
| PARTIDO 3             |  |
| Nombre y apellidos    | Alejandro Galán  |
| Pareja                | Pablo Lima   |
| Ronda                 | Semifinales vs Agustín Tapia y Fernando Belasteguín (Partido Ganado 6/1 - 6/2) |
| Torneo                | Cascas Master  |
| Año                   | 2019   |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   | 1       | 0           | 6             | 12              |               | 7            | 10         |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 8       | 11          |               |                 |               | 6            | 11         | 0       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   | 19      | 14          | 5             |                 |               | 8            | 9          |         |
|                   |         |             |               |                 | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               | 14           | 2          | 1       |
|                   |         |             |               |                 | Dirección     | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 11           | 6          |         |
|                   |         |             |               |                 | Efectividad   | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 0            | 17         |         |

| PAREJA 3 - JUGADOR 3B |   |
|-----------------------|---|
| PARTIDO 3             |   |
| Nombre y apellidos    | Pablo Lima  |
| Pareja                | Alejandro Galán                                     |
| Ronda                 | Semifinales vs Agustín Tapia y Fernando Belasteguín |
| Torneo                | Cascas Master                                       |
| Año                   | 2019  |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO         |              |            |         |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|------------|---------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución     | Derecha      | Revés      |         |
|                   | 0       | 0           | 6             | 14              |               | 4            | 17         |         |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto        | Plano        | Liftado    | Cortado |
|                   | 8       | 12          |               |                 |               | 11           | 5          | 5       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |         |
|                   | 20      | 17          | 3             |                 |               | 3            | 18         |         |
|                   |         |             |               |                 | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo   |
|                   |         |             |               |                 |               | 15           | 3          | 3       |
|                   |         |             |               |                 | Dirección     | J.A          | J.R        |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 9            | 12         |         |
|                   |         |             |               |                 | Efectividad   | Error        | Acierto    |         |
|                   |         |             |               |                 |               | 0            | 21         |         |

**Anexo 3: Resultados “Tabla Pareja N°”**  
**Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón**

| PAREJA 1                  |   |
|---------------------------|---|
| <b>Nombre y Apellidos</b> | Francisco Navarro y Juan Lebrón   |
| <b>Año</b>                | 2019  |
| <b>Partidos</b>           | 1) vs Miguel Lamperti y Luciano Capra 2) vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk 3) Federico Chingotto y Juan Tello |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO       |               |              |            |       |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|--------------|------------|-------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución   | Derecha       | Revés        |            |       |
|                   | 18      | 6           | 23            | 121             |             | 71            | 81           |            |       |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto      | Plano         | Liftado      | Cortado    |       |
|                   | 74      | 94          |               |                 |             | 79            | 71           | 2          |       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |             | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |       |
|                   | 168     | 137         | 31            |                 |             |               | 40           | 112        |       |
| Puntos            | Totales | Ganados     | Perdidos      |                 |             | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo |
|                   | 168     | 110         | 58            |                 |             |               | 87           | 19         | 46    |
|                   |         |             |               |                 | Dirección   | J.A           | J.R          |            |       |
|                   |         |             |               |                 |             | 90            | 62           |            |       |
|                   |         |             |               |                 | Efectividad | Error         | Acierto      |            |       |
|                   |         |             |               |                 |             | 6             | 146          |            |       |
|                   |         |             |               |                 | Puntos      | Totales       | Ganados      | Perdidos   |       |
|                   |         |             |               |                 |             | 152           | 59           | 93         |       |

**Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguí**

| PAREJA 2                  |  |
|---------------------------|--|
| <b>Nombre y Apellidos</b> | Agustín Tapia y Fernando Belasteguí  |
| <b>Año</b>                | 2019   |
| <b>Partidos</b>           | 1) vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk 2) Francisco Navarro y Juan Lebrón 3) Javier Ruíz y Uriel Botello |

| SAQUE             |         |             |               |                 | RESTO       |               |              |            |       |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-------------|---------------|--------------|------------|-------|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución   | Derecha       | Revés        |            |       |
|                   | 16      | 7           | 49            | 93              |             | 83            | 88           |            |       |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto      | Plano         | Liftado      | Cortado    |       |
|                   | 65      | 100         |               |                 |             | 129           | 37           | 5          |       |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |             | Con/Sin Pared | Con Pared    | Sin Pared  |       |
|                   | 165     | 141         | 24            |                 |             |               | 56           | 115        |       |
| Puntos            | Totales | Ganados     | Perdidos      |                 |             | Altura        | Media altura | Resto bajo | Globo |
|                   | 165     | 103         | 62            |                 |             |               | 80           | 23         | 68    |
|                   |         |             |               |                 | Dirección   | J.A           | J.R          |            |       |
|                   |         |             |               |                 |             | 85            | 86           |            |       |
|                   |         |             |               |                 | Efectividad | Error         | Acierto      |            |       |
|                   |         |             |               |                 |             | 8             | 163          |            |       |
|                   |         |             |               |                 | Puntos      | Totales       | Ganados      | Perdidos   |       |
|                   |         |             |               |                 |             | 171           | 75           | 96         |       |

Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima

| PAREJA 3                  |  |
|---------------------------|--|
| <b>Nombre y Apellidos</b> | Alejandro Galán y Pablo Lima   |
| <b>Año</b>                | 2019   |
| <b>Partidos</b>           | 1) vs Rafael Méndez y Diego Ramos 2) vs Javier Ruíz y Uriel Botello 3) vs Agustín Tapia y Fernando Belasteguín |

| SAQUE             |         |             |               | RESTO           |           |              |            |          |    |
|-------------------|---------|-------------|---------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------|----|
| Dirección         | T       | T con pared | Pared lateral | Saque al cuerpo | Ejecución | Derecha      | Revés      |          |    |
|                   |         | 5           | 6             | 50              |           | 80           |            |          | 51 |
| Respecto al rival | Derecha | Revés       |               |                 | Efecto    | Plano        | Liftado    | Cortado  |    |
|                   | 55      | 86          |               |                 |           | 84           | 72         | 6        |    |
| Saques            | Totales | Primeros    | Segundos      |                 |           |              |            |          |    |
|                   | 141     | 119         | 22            |                 |           |              |            |          |    |
| Puntos            | Totales | Ganados     | Perdidos      |                 |           |              |            |          |    |
|                   | 141     | 103         | 38            |                 |           |              |            |          |    |
| Con/Sin Pared     |         |             |               |                 |           | Con Pared    | Sin Pared  |          |    |
|                   |         |             |               |                 |           | 48           | 114        |          |    |
| Altura            |         |             |               |                 |           | Media altura | Resto bajo | Globo    |    |
|                   |         |             |               |                 |           | 95           | 22         | 45       |    |
| Dirección         |         |             |               |                 |           | J.A          | J.R        |          |    |
|                   |         |             |               |                 |           | 89           | 73         |          |    |
| Efectividad       |         |             |               |                 |           | Error        | Acierto    |          |    |
|                   |         |             |               |                 |           | 5            | 157        |          |    |
| Puntos            |         |             |               |                 |           | Totales      | Ganados    | Perdidos |    |
|                   |         |             |               |                 |           | 162          | 68         | 94       |    |

#### **Anexo 4: Vídeos Analizados**

- Pareja 1: Francisco Navarro y Juan Lebrón

1) vs Miguel Lamperti y Luciano Capra: Desde 5h 23 minutos y 40 segundos - 6h 24 minutos y 45 segundos.

Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=Oh4mD\\_cgPQc](https://www.youtube.com/watch?v=Oh4mD_cgPQc)

2) vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk: Desde 1h 34 minutos y 33 segundos – 3h 7 minutos y 17 segundos.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-mBHziRNtA0&t=21770s>

3) vs Federico Chingotto y Juan Tello: Desde 4h 34 minutos y 8 segundos – 5h 40 minutos y 36 segundos.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Ypb7Lea2yyE&t=21881s>

- Pareja 2: Agustín Tapia y Fernando Belasteguín

1) vs Matías Díaz y Franco Stupaczuk: Desde 4h 2 minutos y 33 segundos – 5h 15 minutos y 30 segundos.

Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=ksCXy6\\_9y2A](https://www.youtube.com/watch?v=ksCXy6_9y2A)

2) vs Francisco Navarro y Juan Lebrón: Desde 2h 21 minutos y 6 segundos – 3h 30 minutos y 44 segundos.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=UYdknaybsjl>

3) vs Javier Ruíz y Uriel Botello: Desde 3h 22 minutos y 57 segundos – 4h 38 minutos y 56 segundos.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=Pgky3PW5KJ8&t=15997s>

- Pareja 3: Alejandro Galán y Pablo Lima

1) vs Rafael Méndez y Diego Ramos: Desde 0h 6 minutos y 33 segundos – 1h 7 minutos y 45 segundos.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=rvnMAp09aXI>

2) vs Javier Ruíz y Uriel Botello: Desde 0h 7 minutos y 0 segundos – 1 hora 33 minutos y 05 segundos.

Recuperado de: [https://www.youtube.com/watch?v=ksCXy6\\_9y2A&t=16453s](https://www.youtube.com/watch?v=ksCXy6_9y2A&t=16453s)

3) vs Agustín Tapia y Fernando Belasteguín: Desde 1 hora 35 minutos y 15 segundos – 2 horas 28 minutos y 50 segundos.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ctTM5i3sGUg>



## **16. COMPETENCIAS DEL GRADO**

En la elaboración de este trabajo, se van a desarrollar las siguientes competencias las cuales, se encuentran en la guía docente de la asignatura “Trabajo Fin de Grado” correspondiente al grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Las competencias que tienen relación con este trabajo son:

- A2 Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada entre hombres y mujeres.
- A4 Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
- A5 Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
- A8 Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas...).
- A11 Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.
- A12 Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.
- A14 Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género o discapacidad.
- A26 Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
- A35 Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.
- A36 Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.
- B1 Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
- B2 Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
- B3 Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.
- B4 Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
- B7 Gestionar la información

- B8 Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
- B10 Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- B11 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- B13 Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.
- B15 Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).
- B16 Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
- B19 Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
- B20 Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.
- C1 Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.
- C2 Dominar la expresión y comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
- C3 Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
- C6 Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
- C7 Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.