



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

NIVEL DE EJECUCIÓN DEL REMATE DE POTENCIA DE PÁDEL EN ALUMNOS DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

Vicente José Llamas Díaz

Diplomado en Magisterio de Educación física e instructor de pádel
Nacionalidad española.
Email: vicen405@hotmail.com

Eliseo García Cantó

Maestro de E.F. del C.P. Nuestra Señora de Fátima de Molina de Segura. Profesor asociado de la Universidad de Murcia
Nacionalidad española.
Email: eliseo.garcia@um.es

Juan José Pérez Soto

Doctorando en E.F. por la Universidad de Murcia
Nacionalidad española.
Email: jupeso@hotmail.com

RESUMEN

La finalidad del presente estudio es profundizar en las dificultades que se están encontrando los practicantes de pádel a la hora de adquirir los aspectos técnicos de este nuevo deporte en expansión en España. La investigación tiene como objetivo principal el conocer el nivel de ejecución de la técnica del golpe de remate o smash de potencia en el pádel durante el desarrollo de una clase de nivel de iniciación. La muestra de la investigación está compuesta por 20 estudiantes de la Universidad de Murcia de edades comprendidas entre los 20 y 25 años, que practican 2 veces por semana durante los últimos 6 meses. Para conocer el nivel de ejecución de los sujetos se utilizó una hoja de observación directa de 11 ítems que evalúa los elementos técnicos de ejecución del golpe de remate o smash de potencia en el pádel. Los resultados muestran que el nivel de ejecución del gesto técnico del remate en el pádel por parte de estudiantes de la Universidad de Murcia es muy satisfactorio después de 6 meses de clases con un monitor especializado. Además, se aprecian diferencias significativas entre los varones y las mujeres, siendo los primeros los que presentan un mayor nivel de habilidad.

PALABRAS CLAVE:

Habilidad, Pádel, Remate, Técnica, Estudiantes, Universidad.

1. INTRODUCCIÓN.

El pádel se ha convertido en los últimos años en uno de los deportes con mayor nivel de aceptación y de práctica entre los diferentes colectivos de nuestra sociedad durante su tiempo de ocio.

Este notable crecimiento de la práctica del pádel ha generado numerosas investigaciones relacionadas con los distintos gestos técnicos, con las exigencias fisiológicas y con las características estructurales más relevantes de su práctica (Barbero, 2007; De Hoyo, Sañudo y Carrasco, 2007; Ruiz, 2008).

Esta expansión del pádel ha llegado a todas las familias, con independencia de la clase social y el nivel económico, siendo un deporte divertido, fácil de practicar y abierto a cualquier edad o sexo. Cada vez es más notable la construcción de pistas de pádel en las infraestructuras deportivas de todas las ciudades, por lo que conlleva la creación de escuelas, demanda de clases y monitores y la inclusión en las familias como alternativa a su tiempo de ocio y recreación (Sánchez, 2009).

Esta evolución nos permite observar como el número de licencias en España han pasado de las 422 del año 1988 a las 20.108 del año 2007, siendo Andalucía la Comunidad Autónoma con mayor número de clubes deportivos de pádel y de licencias (Lasaga, 2010).

La inclusión de los deportes de raqueta y, por extensión el pádel, dentro del ámbito escolar va a favorecer una alternativa real a los deportes colectivos, lo que va a facilitar a los alumnos nuevas opciones para la ocupación de su tiempo de ocio.

Ureña (1997) señala unas determinadas razones que justifican la inclusión de estas actividades dentro del ámbito educativo:

- Es muy amplio el repertorio de deportes y juegos que se derivan de las actividades de raquetas y palas, por lo que sirve como paso previo hacia una especialización posterior elegida por el escolar como práctica habitual en su tiempo libre.
- Existe una transferencia positiva en la práctica de todas las actividades de raqueta (tenis, squash, pádel, frontón, bádminton, tenis de mesa, etc).
- Para el desarrollo de este tipo de actividades son válidas todo tipo de raquetas o palas, desde las reglamentarias a las fabricadas por los propios alumnos. Lo mismo ocurre con las pelotas y los volantes.
- Las posibilidades de espacio y tipo de terreno para jugar pueden ser muy variadas.
- Este tipo de actividades favorecen el desarrollo y consecución de una amplia variedad de objetivos didácticos.

Lasaga (2010) añade la facilidad que tienen este tipo de actividades para trabajar aspectos coeducativos, favoreciendo la igualdad de oportunidades.

Centrándonos en los aspectos técnicos del pádel es importante destacar que son los elementos fundamentales para conseguir los objetivos del juego. Barbero (2007) considera la técnica como el procedimiento para obtener el máximo rendimiento en un objetivo planteado, teniendo en cuenta los factores físicos, biomecánicos e individuales de cada jugador.

De esta manera, dominar la técnica significa saber elegir y realizar correctamente el golpe más adecuado para cada situación concreta (Lasaga, 2010).

Si nos centramos en el gesto técnico del “remate o smash”, podemos considerarlo como el golpeo más agresivo a la hora de definir cada uno de los puntos del partido. Su nivel de ejecución va a determinar una situación ventajosa o en inferioridad en el desarrollo de cada punto.

La ejecución del remate requiere coordinar una serie de elementos (Castellote, 2005):

- El desplazamiento del jugador.
- Posición del cuerpo.
- Velocidad que trae la bola.

Por su parte, Lasaga (2010) describe distintos tipos de remate:

- Remate plano.
- Bandeja. Se pueden diferenciar dos tipos: De contención o de ataque.

En base a estos elementos, el objetivo de la presente investigación se ha centrado en analizar el nivel de ejecución del remate o smash de potencia de pádel en los alumnos de la Universidad de Murcia, para mejorar la biomecánica del remate y realizar un movimiento correcto combinando de forma eficiente la potencia y el control de este golpe.

2. MATERIAL Y MÉTODO.

2.1. MUESTRA

En la presente investigación han participado 20 estudiantes de la Universidad de Murcia practicantes de pádel (10 chicas y 10 chicos), de edades comprendidas entre los 20 y 25 años, que practican 2 veces por semana (una hora por sesión). Además, es importante mencionar, que pertenecen al grupo de iniciación y que llevan practicando este deporte 6 meses, por lo que no parten de cero.

2.2. INSTRUMENTO

El instrumento utilizado para llevar a cabo este estudio científico, ha sido una hoja de observación directa de elaboración propia, que contiene 11 ítems en los que aparecen clasificados por fases los elementos técnicos de ejecución del golpe de remate o smash de potencia (tabla 1).

Tabla 1. Hoja de observación de la técnica del remate o smash de potencia

PREPARACIÓN DEL GOLPE		
1. Realiza el armado del brazo cuando ve el globo.	SI	NO
2. Lleva la pala detrás de la cabeza.	SI	NO
3. Adopta una posición lateral.	SI	NO
4. Mantiene el codo alto.	SI	NO
5. Apunta con la mano no dominante la trayectoria de la bola.	SI	NO
6. Acomoda su posición con pasos de ajuste.	SI	NO
IMPACTO		
7. Pasa el brazo hacia delante pegado a la cabeza.	SI	NO
8. Pasa el brazo estirado.	SI	NO
9. Impacta la bola en el punto más alto delante de la cabeza.	SI	NO
10. A la vez que pasa hacia delante el brazo de golpeo, el otro baja.	SI	NO
TERMINACIÓN		
11. Termina con la pala en el costado contrario del lado que golpeó.	SI	NO

2.3. PROCEDIMIENTO

Para la realización del estudio fueron entrenados dos exploradores docentes en Educación Física y monitores de pádel en diversos clubes deportivos. El proceso de entrenamiento de los exploradores para la realización de las correspondientes pruebas de fiabilidad pasó por los siguientes apartados:

- Puesta en común sobre los elementos técnicos a observar en el remate.
- Revisión de videos en común para evaluar el golpeo de remate y puesta en común.
- Selección aleatoria de un grupo de universitarios de iniciación que practican el pádel como actividad organizada y dirigida.
- Segunda revisión de vídeos para evaluar el golpeo del remate y puesta en común.
- Determinación estadística de las observaciones mínimas a realizar para anotar con exactitud el nivel de ejecución del gesto técnico.
- Aplicación de un diseño a doble ciego para la determinación de la fiabilidad intra e interexploradores a otros estudiantes de la Universidad de Murcia. Cada explorador desconocía los resultados registrados por parte de su compañero. Tras las observaciones de los exploradores, y transcurrido un intervalo de 48 horas, el investigador principal volvería a observar a los estudiantes determinándose la fiabilidad intraexplorador.

Para realizar las observaciones del presente estudio científico, nos desplazamos a las instalaciones deportivas de la Universidad de Murcia (Campus de Espinardo), y se realizó la observación con la tabla mostrada en el anterior apartado.

Posteriormente, todos los datos fueron registrados y analizados en una base de datos Excel.

3. RESULTADOS.

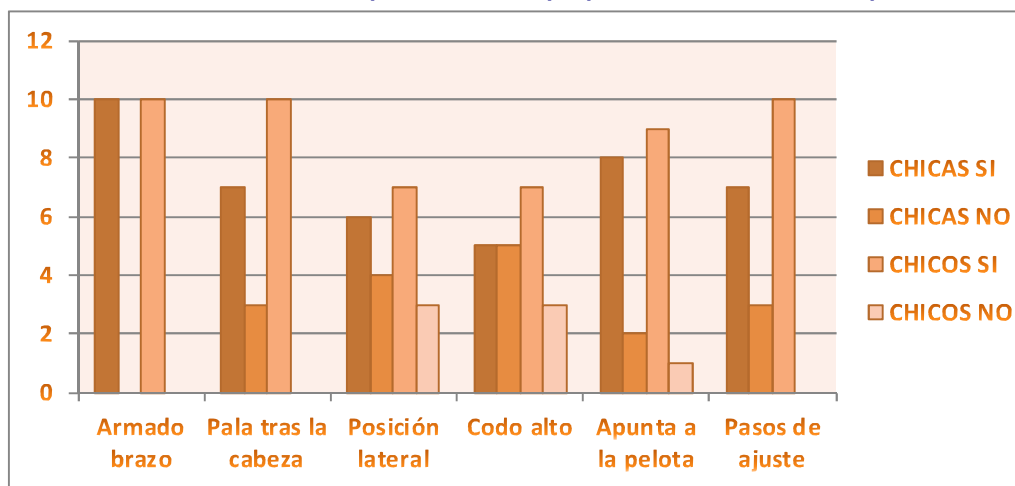
Los resultados obtenidos mediante la observación directa de la ejecución del remate o smash de potencia de pádel, se mostrarán mediante porcentajes y en gráficas con el número de alumnos que participan en el estudio, y será dividido por fases, igual que la tabla de observación.

Preparación del golpe

Como podemos observar en la Tabla 2, todos los varones analizados realizan el armado de brazo al ver el globo, llevan la pala detrás de la cabeza para preparar el golpe y acomodan su posición dando pequeños pasos de ajuste para colocarse en el lugar correcto antes del momento del impacto. Además, más de un 70% de los varones realizan el resto de elementos técnicos de manera correcta.

En cuanto a las mujeres, más del 70% realiza de manera correcta todos los gestos técnicos del remate, bajando ese porcentaje en el gesto de mantener el codo alto esperando el momento de impacto con la pelota.

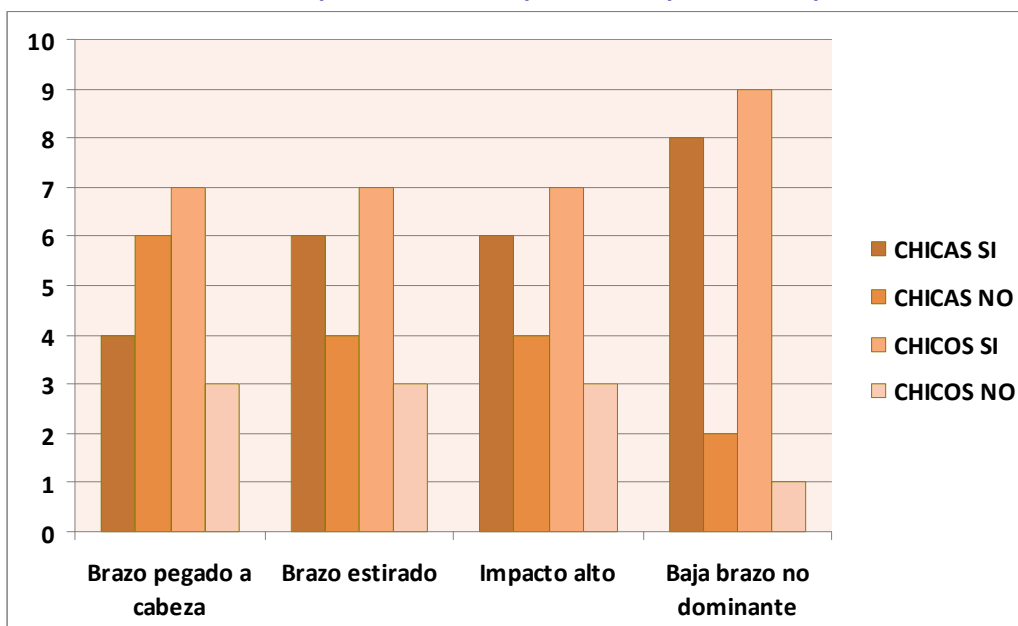
Tabla 2. Ítems que analizan la preparación del remate en pádel



Impacto

A la hora de realizar el golpeo de la pelota, el 70% de los varones analizados realizan los gestos técnicos de impacto de manera correcta. Este porcentaje alcanza el 90% en el momento de bajar el brazo no dominante a la vez que el dominante baja golpeando la pelota. Las mujeres presentan porcentajes significativamente inferiores, siendo únicamente un 40% de las mismas, las que realizan todos los gestos técnicos del impacto de manera correcta (Tabla 3).

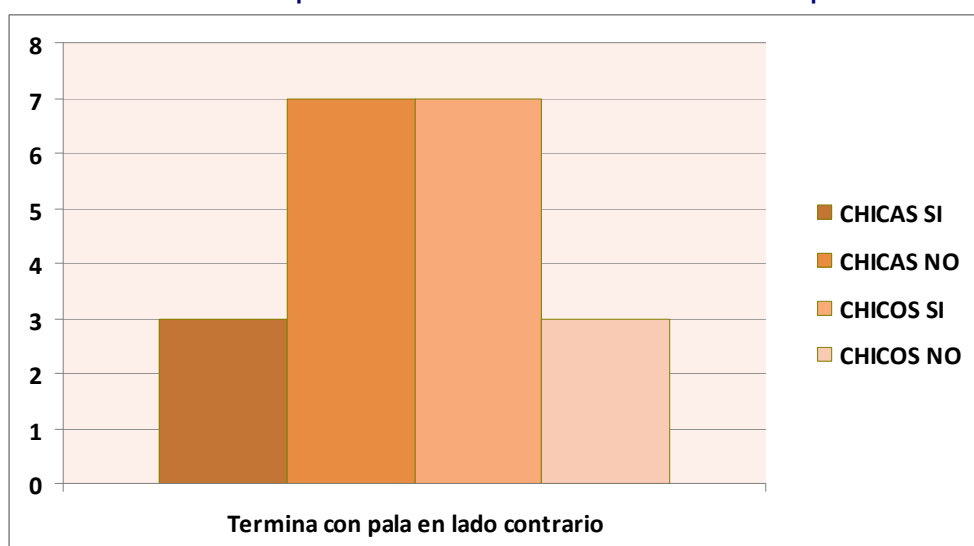
Tabla 3. Ítems que analizan el impacto de la pelota en el pádel



Terminación del remate

Como podemos observar en la Tabla 4, únicamente el 30% de las mujeres finalizan el golpeo de manera correcta, porcentaje notablemente inferior al 70% de los varones.

Tabla 4. Ítems que analizan la finalización del remate en el pádel



4. DISCUSIÓN.

La juventud del pádel como modalidad deportiva, va a condicionar notablemente el desarrollo de este apartado, ya que son muy pocas las investigaciones y los estudios relacionados con este deporte.

Los resultados obtenidos en nuestro estudio muestran un alto porcentaje de varones y mujeres que realizan de manera correcta el gesto técnico del remate tras 6 meses de preparación con un monitor especializado. Estos datos coinciden con las afirmaciones obtenidas por Lasaga (2010) con una muestra de técnicos y jugadores federados de la ciudad de Sevilla, donde señala que los jugadores de pádel consideran las clases semanales fundamentales para el aprendizaje de los gestos técnicos. Esta consideración, junto a los buenos resultados obtenidos en el aprendizaje del remate, nos lleva a coincidir con la afirmación de Lasaga (2010) que señala el rápido aprendizaje técnico por parte de los deportistas como una de las potencialidades del pádel.

A la hora de diferenciar el aprendizaje en función del género de los sujetos, nuestros resultados nos muestran como los varones realizan los gestos técnicos de manera más correcta que las mujeres. Estos resultados pueden tener relación con la afirmación de la Federación Española de Pádel (2009) que señala esta modalidad deportiva como el primer deporte realizado de manera habitual por muchas mujeres y, en particular, las mujeres en edad adulta. A este dato aportado por la Federación Española de Pádel hay que unir los resultados obtenidos en numerosas investigaciones nacionales e internacionales donde se señalan diferencias significativas entre los varones y las mujeres en la práctica de actividades físico-deportivas (García Ferrando y Maestre Sancho, 2001; Velázquez, García, Castejón, Hernández, López y Maldonado, 2001; Casimiro, Añó, Águila, Artés, Hernández, Navarro, Rojas y Sicilia, 2003; Yuste, 2005; Ruiz Juan, De la Cruz y Pieron, 2009). Estas diferencias de práctica y, por lo tanto, menor nivel de base motriz va a estar entre los motivos de la mayor dificultad a la hora de adquirir los gestos técnicos del remate. Llopis y Llopis (2006) consideran la menor práctica de actividades deportivas de las mujeres y la menor implicación en los deportes competitivos como las causas de unos resultados inferiores en el aprendizaje deportivo.

Si comparamos los resultados de nuestra investigación con los obtenidos por Brown (2005) y Crespo y Reid (2009) en el remate y servicio de tenis que tienen una biomecánica similar, podemos señalar que tanto las fases de golpeo como la ejecución son prácticamente iguales, por lo tanto, este estudio ha sido bien encaminado, ya que la tabla de observación creada, recoge en sus ítems todos los aspectos técnicos para realizar una correcta ejecución del remate o smash de potencia.

5. CONCLUSIONES.

El nivel de ejecución del gesto técnico del remate en el pádel por parte de estudiantes de la Universidad de Murcia es muy satisfactorio después de 6 meses de clases con un monitor especializado. Aunque se aprecian diferencias significativas entre los varones y las mujeres, los resultados obtenidos en ambos sexos son muy positivos.

Pensamos que una mínima formación de los estudiantes va a posibilitar un mejor nivel de ejecución de los gestos técnicos del pádel y va a posibilitar una adherencia a la práctica de actividades físico-deportivas durante su tiempo de ocio. Esta formación básica junto a una alta motivación intrínseca, un rápido aprendizaje, la baja exigencia física en los primeros niveles y la posibilidad de

aplicar la base motriz de otros deportes de raqueta, va a facilitar la consolidación del pádel como un deporte para todos los niveles motrices.

Centrándonos en el gesto técnico, podemos determinar como el porcentaje de alumnos que realiza el remate con el brazo totalmente estirado, golpea la pelota en su punto más alto delante de la cabeza, y los alumnos que dejan el codo bajo o no estiran el brazo totalmente, no pueden impactar la pelota en ese punto.

De la misma manera, el porcentaje de alumnos que apunta la trayectoria de la pelota, al golpearla, bajan el brazo no dominante para equilibrarse, y por el contrario, el número de alumnos que no apuntan con la mano no dominante la trayectoria de la pelota, son las que luego no hacen la transferencia del brazo hacia abajo.

Por tanto, la relación entre los distintos aspectos técnicos va a facilitar la mejora y aprendizaje de los mismos de la manera más rápida posible.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

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

Brown, J. (2005). *Tenis. Claves para mejorar las destrezas técnicas*. Madrid: Tutor.

Casimiro, A. J., Añó, V., Águila, C., Artés, E., Hernández, A., Navarro, J. L., Rojas, A. J. y Sicilia, A. (2003). *Imagen social de los juegos mediterráneos y hábitos deportivos de la sociedad Almeriense*. Almería: Universidad de Almería.

Crespo, M., y Reid, M. (2009). *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios*. International Tennis Federation: Madrid.

Castellote, M. (2005). *Pádel, un gran deporte*. Getafe: Ryo.

García Ferrando, M. y Maestre Sancho, J. A. (2000). *Los hábitos deportivos de la población de Valencia (2000)*. Valencia: Ayuntamiento de Valencia.

Federación Española de Pádel (2009). *Curso de monitor e instructor nacional*. Madrid: FEP.

Lasaga, M. J. (2010). *Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: una apuesta educativa. Segundo ciclo: tercer curso*. Sevilla: Universidad de Sevilla.

Llopis, R. y Llopis, D. (2006). Los deportes de raqueta en España: Estructura social de una práctica deportiva. En D. Cabello, A. Lees, G. Torres e I. Roldan (Eds), *IV Congreso Mundial de Deportes de raqueta* (pp. 1-10). Madrid: Alto Rendimiento.

Ruiz, R. (2008). Perfil de personalidad femenino en el deporte del pádel de alto rendimiento. En *Actas del IV Congreso Internacional y XXV Nacional de Educación Física*. Córdoba: Universidad de Córdoba.

Ruiz Juan, F., De la Cruz, E. y Pieron, M. (2009). Actividad e inactividad física en adultos durante el tiempo libre. En F. Ruiz Juan, M.E. García Montes y M. Pieron (Eds.), *Actividad Física y estilos de vida saludables* (pp. 53-71). Sevilla: Wanceulen.

Sánchez, M. J. (2009). Metodología del pádel en la Educación física escolar. *Innovación y experiencias*, 23.

Sanz Rivas, D. y Cols. (2008). Técnica de análisis del movimiento. *E-Coach; Revista Electrónica del Técnico de Tenis*. Nº 1. Área de docencia e investigación de la Real Federación Española de Tenis.

Ureña, F. (1997). *La educación física en secundaria: elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Segundo ciclo: tercer curso*. Barcelona: Inde.

Velázquez, R., García, M., Castejón, F. J., Hernández, J. L., López, C. y Maldonado, A. (2001). Relaciones que se dan entre la imagen del deporte que tienen los chicos y las chicas y sus hábitos de práctica deportiva durante el ocio. *Actas de XIX Congreso Nacional de Educación Física*. Murcia: Universidad de Murcia.

Yuste, J. L. (2005). *Influencia de la condición de estar federado, autopercepción de la competencia motriz y valoración de las clases de Educación Física sobre los niveles de Actividad Física Habitual en adolescentes escolarizados*. Tesis doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.

Fecha de recepción: 2/4/2013
Fecha de aceptación: 15/4/2013