



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

**Máster Universitario en Rendimiento
Deportivo y Salud**

Trabajo Fin de Máster

**Eficacia de una metodología tradicional frente a una
novedosa en programas de entrenamiento técnico de la
precisión del globo en pádel**

Autor: Álvaro Ribera Díaz

Tutor: Tomás Urbán Infantes

Curso académico: 2022-2023

Resumen: El pádel es un deporte actual que se encuentra en pleno crecimiento. El objetivo del estudio fue comprobar el efecto que tienen las diferentes metodologías de enseñanza-aprendizaje de la técnica en pádel (tradicional y novedosa) sobre el entrenamiento de la precisión del golpe de globo en jugadores de pádel avanzados. Los resultados hallaron que los programas de entrenamiento técnico de ambas metodologías mejoraron el rendimiento de sus grupos en lo que a precisión del globo se refiere aunque la metodología novedosa basada en la PNL, el SDC, la CLA, la variabilidad y el SGA obtuvo un rendimiento superior debido a que integraba ejercicios más globales y realistas que la tradicional que integraba ejercicios más analíticos y aislados. Ahora bien, ambos grupos no hallaron diferencias entre sexos en el golpe del globo. Sin embargo, obtuvieron más precisión con los golpes de derechas, con los golpes básicos (con bote directo) y con los golpes paralelos, siendo estas 3 características relevantes sobre cómo tirar un globo que sobrepase en altura y profundidad al rival.

Palabras clave: padel, metodología, entrenamiento, técnica, globo, precisión.

Abstract: Paddle tennis is a current sport that is in full growth. The objective of the study was to verify the effect that different teaching-learning methodologies of padel technique (traditional and new) have on the training of the precision of the lob shot in advanced padel players. The results found that the technical training programs of both methodologies improved the performance of their groups in terms of balloon accuracy, although the novel methodology based on PNL, SDC, CLA, variability and SGA obtained superior performance due to that integrated more global and realistic exercises than the traditional one that integrated more analytical and isolated exercises. Both groups did not find differences between sexes in hitting the balloon. However, they obtained more precision with his forehand blows, with basic blows (with a direct bounce) and with parallel blows, these 3 characteristics being relevant to how to throw a lob that surpasses the opponent in height and depth.

Keywords: padel, methodology, training, technique, balloon, precision.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. MÉTODO.....	9
2.1. PARTICIPANTES.....	9
2.2. DESCRIPCIÓN DEL DISEÑO.....	9
2.3. PROCEDIMIENTO.....	10
2.4. INSTRUMENTOS Y MATERIALES.....	13
2.5. ANÁLISIS DE LOS DATOS.....	14
3. BIBLIOGRAFÍA.....	15
4. ANEXOS.....	19
ANEXO 1.....	19
ANEXO 2.....	22



1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad el pádel está catalogado como un deporte de moda a nivel mundial (Sánchez-Alcaraz et al., 2023) hasta el punto de que ya constituye una nueva modalidad deportiva dentro de los deportes de raqueta modernos (Sánchez-Pay et al., 2020). Lo más característico de este deporte es que se juega por parejas dentro de una pista con área rectangular cuyas dimensiones son 20x10 metros, donde una red central divide los dos campos y con la particularidad de que la pista se encuentra rodeada por paredes de fondo y laterales compuestas tanto por cristal como por malla metálica de 3 o 4 m de altura, las cuales forman parte del juego (Federación Internacional de Pádel, 2023).

Según Navarro (2016) el pádel se puede definir como un deporte colectivo, de cooperación-oposición, cancha dividida y muro, híbrido de red, que es acíclico, posee habilidades abiertas y que se juega con un implemento (pala) y un móvil (pelota). El objetivo principal del juego se basa en golpear la bola con la pala por encima de la red para enviarla al campo rival y tratar así de ganar el punto, eso sí, con la singularidad de que la pelota puede rebotar en las paredes (Federación Española de Pádel, 2023).

Aunque la historia de este deporte es muy reciente hay que decir que sus orígenes históricos se remontan a finales de los años 60 en la ciudad de Acapulco (México) y nace de la mano del empresario Don Enrique Corcuera, quien decidió construir la primera pista de pádel dentro de su propia casa (Almonacid, 2012). Sin embargo, no fue hasta finales de la década de los 90 cuando el pádel comenzó a expandirse por España con la creación de nuevas instalaciones y con el consiguiente aumento en el número de adeptos y de licencias federativas gracias a la fundación de la Federación Española Pádel en 1997 (Lasaga, 2010). En estos últimos años es cuando se ha producido el verdadero auge del pádel en España, pasando a ser uno de los deportes de raqueta más practicados por la población (Consejo Superior de Deportes, 2015). Pero este boom también ha tenido una fuerte y rápida repercusión internacional, ya que se practica en más de 75 países donde existen ya varios circuitos profesionales, siendo World Padel Tour (WPT) el más conocido (Federación Internacional de Pádel, 2023). Esto se debe a que es un deporte fácil de practicar, accesible a cualquier edad, sexo o nivel y, sobretodo, a su carácter lúdico (Courel-Ibañez et al., 2017).

De manera paralela, el número de investigaciones científicas relacionadas con el mundo del pádel han ido incrementando (Ramón-Llin et al., 2021), sobretodo, los estudios basados en el área del análisis del rendimiento deportivo (Sánchez-Alcaraz et al., 2018). Sin embargo, otras áreas tan importantes como son la fisiología, la psicología y la medicina se

encuentran en proceso de exploración (Sánchez-Alcaraz et al., 2023). Y es que, a diferencia de otros deportes de raqueta, aún le queda mucho terreno por recorrer en el campo de la investigación ya que son escasos los estudios publicados hasta la fecha en revistas científicas de prestigio internacional (De Hoyo et al., 2007; Priego et al., 2013; Ruíz y Lorenzo, 2008). Este es el motivo principal por el que destacar la necesidad de seguir investigando en este deporte (Menayo, 2014) con la finalidad de que toda la comunidad padelera pueda verse beneficiada del método científico en el diseño de entrenamientos que garanticen la obtención de resultados (Menayo, 2016). Bajo esta idea, nace el presente estudio que aborda como tema principal el entrenamiento de la técnica en el pádel y que se encuentra dentro de la línea de investigación que propone el área de Aprendizaje y Control Motor de la UMH: *“Nuevas tendencias en el diseño de ejercicios de entrenamiento técnico en deportes de raqueta”*.

El pádel se caracteriza por ser un deporte muy técnico en la ejecución de los golpes, de ahí que la mayoría de entrenamientos se centren en la adquisición de la técnica (LLaguno et al., 2018). Ahora bien, esto ha derivado en el paradigma de si se entrena igual que se juega (Orgaz y Ráez, 2017), aspecto que hace referencia al tipo de metodología empleada en las clases de pádel (Prieto y Renes, 2020).

Uno de los modelos más habituales en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la técnica en pádel está basado en una metodología tradicional, la cual se encuentra aún muy enraizada en la didáctica de los deportes de raqueta (Contreras et al., 2007). Esto se debe, por un lado, a que los entrenadores siguen impartiendo sus clases en base a la intuición y las experiencias previas (Lacasa, 2022) y, por otro lado, a que existen muchos manuales teóricos que la respaldan argumentando que el aprendizaje de la técnica debe realizarse con anterioridad al de la táctica o al de los principios operativos del juego (Mitchell et al., 2006).

Este modelo tradicional lleva consigo ejercicios analíticos que, si bien pueden ayudar a mejorar aspectos específicos de la técnica, sus efectos positivos en situaciones reales de partido son aún bastante cuestionados, debido a que la enseñanza de la técnica se realiza mediante la descomposición del gesto técnico en diferentes fases para facilitar su aprendizaje. Esto implica disociar la técnica de la táctica y también lo físico de lo psicológico (Lacasa, 2023). Se trata de una perspectiva reduccionista que comprende al jugador como un robot, ya que prioriza la adquisición de los elementos técnicos de una manera lineal, estática, ordenada, aislada y descontextualizada de las exigencias reales de juego (Lacasa et al., 2021). En la práctica del pádel, se podría imaginar la escena en la cual un entrenador con una cesta se encuentra lanzando pelotas para que los jugadores situados en fila realicen varios golpes repetitivos, al mismo tiempo que utiliza feedback para corregir las deficiencias técnicas en

base a la biomecánica de un gesto técnico ideal (Lacasa, 2023). Además, controla la trayectoria, la velocidad y el bote de las bolas que lanza con la finalidad de que sus jugadores realicen golpes exitosos bajo unas condiciones totalmente favorables (Lacasa et al., 2017).

Pero el pádel tiene niveles de exigencia informativa muy elevados donde existen innumerables variables de todo tipo que influyen en las acciones del juego y que obligan a los jugadores a una continua adaptación del sistema con la finalidad de solventar las diferentes situaciones de juego. No hay nada más que ver los espectaculares puntos repletos de jugadas y golpes imposibles que a menudo nos regalan los jugadores para verificar que es aquí donde reside la verdadera esencia del pádel que atrae a gran cantidad de masas (Lacasa, 2022).

A la vista de la relevancia de los factores que están presentes en el desarrollo de las acciones de juego, los entrenadores deberían tenerlos en cuenta a la hora de planificar sus entrenamientos como una alternativa al modelo tradicional. De esta necesidad surge una metodología novedosa llamada pedagogía no lineal (PNL), la cual concibe al jugador como un sistema vivo que interactúa con infinidad de variables presentes en su entorno para aprender, autoorganizarse y adaptarse (Cantos y Moreno, 2019). Además centra su enseñanza en el diseño de entrenamientos que integran ejercicios más realistas con escenarios ricos en posibilidades de acción (Chow et al., 2016).

Dentro de las ciencias de la complejidad se encuentra el enfoque de los sistemas dinámicos complejos (SDC) que aborda el estudio de los fenómenos naturales desde la psicología ecológica y evolutiva (Gibson, 1979; Davids et al., 2008), incluyendo varias propuestas basadas en leyes de la Termodinámica (Glandsdorff y Prigogine, 1971) y en la Teoría del Caos (Capra, 1985). Tal enfoque comprende el pádel como un SDC, ya que este deporte se desarrolla en un entorno con una alta incertidumbre en el que el jugador está en constante interacción con los elementos del juego como son la pala, la pelota, la pista, el compañero, los rivales, etcétera. Por ende, la didáctica del pádel también puede desarrollarse a partir de las características principales o propiedades que integran este enfoque debido a que un SDC está compuesto por múltiples grados de libertad, presenta comportamientos no lineales, tiene la característica de auto-organizar su comportamiento cuando sobre éste se producen perturbaciones o desequilibrios y presenta un comportamiento basado en atractores favorables o perjudiciales (Davids et al., 2008).

Un segundo enfoque sería la *Constraints-Led Approach* (CLA) que parte de la incertidumbre del juego para crear y manipular constreñimientos que produzcan efectos en la adquisición de la técnica. Así, para conseguir mejorar la capacidad de adaptación, el jugador debe ser capaz de superar los condicionantes, que pueden ser de 3 tipos: los asociados al

individuo (características antropométricas, condición física, habilidades técnicas), los del entorno (altitud, clima, superficie de juego) y los de la tarea (objetivos, espacio, materiales, reglamento) que serían los más fáciles de manipular por el coach, considerado más como un arquitecto de tareas (Renshaw et al., 2019).

El tercer enfoque es el de variabilidad inducida para generar adaptaciones y se basa en que dosis de variabilidad pueden favorecer la adquisición de la competencia motriz, su mantenimiento en el tiempo y la mejora del rendimiento motor. Además, facilitan los procesos de exploración de las posibilidades de acción de los sujetos (Newell y McDonald, 1992) y de selección de movimientos para lograr cambios en el comportamiento del cuerpo que faciliten la adaptación (Ranganathan y Newell, 2013). Así pues, el entrenamiento en variabilidad produciría un incremento en el repertorio de respuestas motrices en el deportista muy útiles para el juego real. Partiendo de la existencia de 2 tipos de variabilidad (intrínseca y extrínseca), la variabilidad motora intrínseca es generada de manera natural por el sistema neuromotor del deportista durante la práctica de la habilidad y la variabilidad extrínseca es aportada tanto por el entorno de práctica como por las características de la tarea. De este modo, la variabilidad se convierte en una herramienta empleada por los entrenadores para trabajar la técnica en pádel (Moreno y Ordoño, 2015).

Otro enfoque es el Síndrome General de Adaptación (SGA) donde el aprendiz se encuentra en un estado de rendimiento inicial que se decide alterar con la introducción de una carga práctica para generar nuevas adaptaciones. Esto provoca una situación de estrés que modifica el estado de “equilibrio” del sistema generando una desestabilización y una pérdida del rendimiento (fase de alarma). En afán de superar la carga, el sujeto lucha por generar un proceso de autoorganización (fase de resistencia) que provoque la aparición de un nuevo patrón de movimiento más estable y adaptativo (fase de adaptación). Aunque la dificultad reside en la figura del técnico a la hora de ajustar los niveles de carga práctica para conseguir que los resultados vayan en la dirección deseada (Moreno y Beneroso, 2009).

El pádel abarca un abanico de elementos técnicos muy amplio contando con golpes específicos que lo caracterizan tales como el globo, la volea, la bandeja, entre otros. En base a esto, los programas de entrenamiento propuestos se han centrado principalmente en el globo debido a que es considerado uno de los golpes más importantes y necesarios en este deporte (Muñoz-Marín et al., 2016). Además, son muchas las ventajas que proporciona: ganar la red, restarle velocidad al ataque rival, controlar los ritmos del juego, ganar tiempo para retomar la posición defensiva y desgastar físicamente y psicológicamente al rival (Navarro, 2016).

Las estadísticas del juego muestran que 2 de cada 10 golpes en pádel son globos y que

la mayoría de ellos se realizan directos con bote o de pared de fondo. En lo referente al género, existe una mayor utilización del globo por parte de las mujeres (21%) que de los hombres (12%) debido a estilos de juego diferentes: algo más defensivo para las mujeres y más ofensivo para los hombres. Pero en lo referente a su eficacia, ambos sexos comparten la misma estadística de que el 64,6% de los globos no consiguen superar a los rivales, solo el 28,3% sí lo logra, y el 6,7% son errores (Sánchez-Alcaraz et al., 2023). Otros trabajos también han mostrado un mayor porcentaje de globos en el pádel femenino (Torres-Luque et al., 2015; Benítez et al., 2016).

Algunos autores han estudiado este golpe más a fondo atendiendo a variables como la lateralidad, la posición de golpeo y la direccionalidad encontrando que se realizan un 10% más de globos de derecha que de revés sin diferencias significativas entre sexos (Mellado-Arbelo et al., 2017; Sánchez-Alcaraz et al., 2023) debido a que tienen más control y precisión por su lado dominante (Delgado et al., 2017). Este mismo autor halló una menor precisión con los globos de pared que con los globos básicos de fondo debido a la influencia de una variable como es la pared en la ejecución del golpe, ya que se tiene que calcular el rebote de la pelota, con la dificultad añadida que eso conlleva. Además, se realizan un 10% más de globos paralelos que cruzados, sin encontrar diferencias entre sexos (Sánchez-Alcaraz et al., 2023). Los jugadores prefieren realizar globos paralelos debido a que hay una menor distancia de pista que en cruzado y a que el jugador contrario situado en paralelo con respecto a la pelota es el que normalmente va a estar más pegado a la red, por lo que habrá más espacio a su espalda y resultará más fácil sobrepasarle con el globo (Ramón-Llin et al., 2021).

Sin embargo, no se han encontrado estudios que analicen la precisión del globo en relación con la eficacia para sobrepasar a los rivales en altura y profundidad. Eso sí, varios trabajos (Torres-Luque et al., 2015; Mellado Arbelo et al., 2017) nos muestran que entre el 12% y el 14% de los golpes en pádel son remates, viniendo la gran mayoría de ellos de globos que no han conseguido superar a los rivales en altura y profundidad (Escudero-Tena et al., 2021). Según Navarro (2016) la solución reside en realizar globos muy altos y profundos que descendan lo más verticalmente posible y realicen el menor rebote en la pared.

A la vista de los resultados, resulta más que evidente que la técnica del globo debe ser potenciada en los entrenamientos con el objetivo de mejorar su precisión, una variable clave en el rendimiento. Sin embargo, se encuentran pocos estudios en los que se hayan empleado test para medir la precisión de los golpes, centrándose la mayoría en situaciones estáticas y aisladas (Courel-Ibáñez et al., 2017). Se requieren test que apuesten por recrear situaciones de juego más reales con diferentes golpes, posiciones y direcciones (Delgado et al., 2017).

Ahora bien, decantarse por un programa de entrenamiento técnico en particular resulta ser una decisión difícil, ya que el proceso de aprendizaje como el resultado del mismo quedarán marcados por la metodología que integren (Courel et al., 2016; Bermejo y López, 2020). De ahí que el objetivo principal del estudio sea comprobar el efecto que tienen las diferentes metodologías de enseñanza-aprendizaje de la técnica en pádel (tradicional y novedosa) sobre el entrenamiento de la precisión del golpe de globo en jugadores de pádel avanzados. Con la principal hipótesis de que los programas de entrenamiento técnico de ambas metodologías mejorarán el rendimiento de los jugadores en lo referente a la precisión de este golpe aunque se espera que la novedosa sea más eficaz que la tradicional.

2. MÉTODO

2.1. PARTICIPANTES

Los participantes del estudio fueron seleccionados a partir de un muestreo por conveniencia, ya que la muestra se extrajo de una escuela de pádel. Con la finalidad de obtener una muestra normalizada, se establecieron una serie de criterios de inclusión como: pertenecer al rango de edad entre 16 y 25 años, tener un nivel de juego avanzado en pádel, ser deportista entrenado consistentemente entre 1-5 años y gozar de salud sin presentar ningún tipo de lesión ni discapacidad. Además, debía incluir el mismo número de representación para ambos sexos. Un total de 36 jugadores de pádel cumplieron con los parámetros del perfil requerido y conformaron el tamaño muestral compuesto por 18 participantes del sexo masculino (12 diestros y 6 zurdos) y otros 18 del sexo femenino (15 diestros y 3 zurdos).

2.2. DESCRIPCIÓN DEL DISEÑO

En cuanto al diseño de investigación, decir que se trató de un diseño experimental que integraba un estudio de intervención donde 3 grupos (variable intergrupo) fueron sometidos a programas de entrenamiento técnico del globo de pádel bajo diferentes metodologías (variable independiente) con el objetivo de evaluar su rendimiento en forma de precisión (variable dependiente) a través de 3 pruebas realizadas en distintos momentos a lo largo del tiempo (variable intragrupo), propio de un estudio longitudinal (ver figura 1).



Figura 1. Distribución del diseño experimental

2.3. PROCEDIMIENTO

De manera previa se llevó a cabo un estudio piloto con la finalidad de comprobar su funcionamiento, al mismo tiempo que sirvió tanto para detectar como corregir errores de cualquier tipo, garantizando así el futuro éxito del presente estudio. En primer lugar, se realizó un Pretest con la finalidad de medir el rendimiento inicial de los jugadores con el golpe del globo antes de ser sometidos a sus correspondientes programas de intervención. Para ello, se implementó el Test del Globo en Pádel (TGP) diseñado para la ocasión como instrumento de medida, cuyo objetivo consistía en medir la precisión del golpe de globo en pádel en relación con la eficacia para superar a los rivales en altura y profundidad.

El TGP se basó en una situación de juego real de pádel y estaba compuesto por un total de 80 golpes (40 globos y 40 voleas) que se encontraban aleatorizados pero sistematizados en una secuencia de golpes que combinaba siempre un globo con una volea, junto con las transiciones (subida y bajada) y basculaciones (izquierda y derecha) correspondientes. En este sentido, el jugador tenía que realizar un globo con la máxima altura y profundidad posibles a una diana colocada en campo rival. Acto seguido, realizaba una transición de subida a la red para efectuar una volea con su correspondiente basculación. Luego de esto, regresaba a la posición de espera inicial del fondo de la pista mediante una transición de bajada para continuar.

El test incluía 8 tipos de globos atendiendo a la lateralidad (derecha o revés), a la posición (básico o de pared) y a la direccionalidad (paralelo o cruzado) en el golpeo: globo de derecha básico paralelo (GDBP), globo de derecha básico cruzado (GDPC), globo de derecha de pared paralelo (GDPP), globo de derecha de pared cruzado (GDPC), globo de revés básico paralelo (GRBP), globo de revés básico cruzado (GRBC), globo de revés de pared paralelo

(GRPP) y globo de revés de pared cruzado (GRPC). Del mismo modo, incluía 2 tipos de voleas: volea de derecha al centro (VDC) y volea de revés al centro (VRC). Además, disponía de un descanso de 20 segundos a mitad de prueba, que es el tiempo de descanso entre puntos que establece el reglamento oficial de pádel.

Respecto al sistema de puntuación del test, cabe decir que sólo puntuaban los globos que cumplieran con los siguientes requisitos: realizar correctamente el tipo de globo exigido, direccionar el globo a la dirección que indicaba el altavoz, conseguir superar la altura mínima requerida (3m) que estaba condicionada por una banda delimitadora elástica entre los focos y, por último, obtener precisión en la diana de profundidad que estaba delimitada por 3 zonas con sus respectivas puntuaciones: zona verde (1'5m)=1 punto, zona amarilla (1m)=2 puntos, zona roja (0'5m)=3 puntos. Una puntuación que era inversamente proporcional al área de las zonas de profundidad de la diana. Todo globo que no cumplía con estas características era interpretado como error en zona nula=0 puntos. De esta forma, la puntuación final quedaba definida por la suma total de las puntuaciones obtenidas en los 40 globos (ver figura 2).

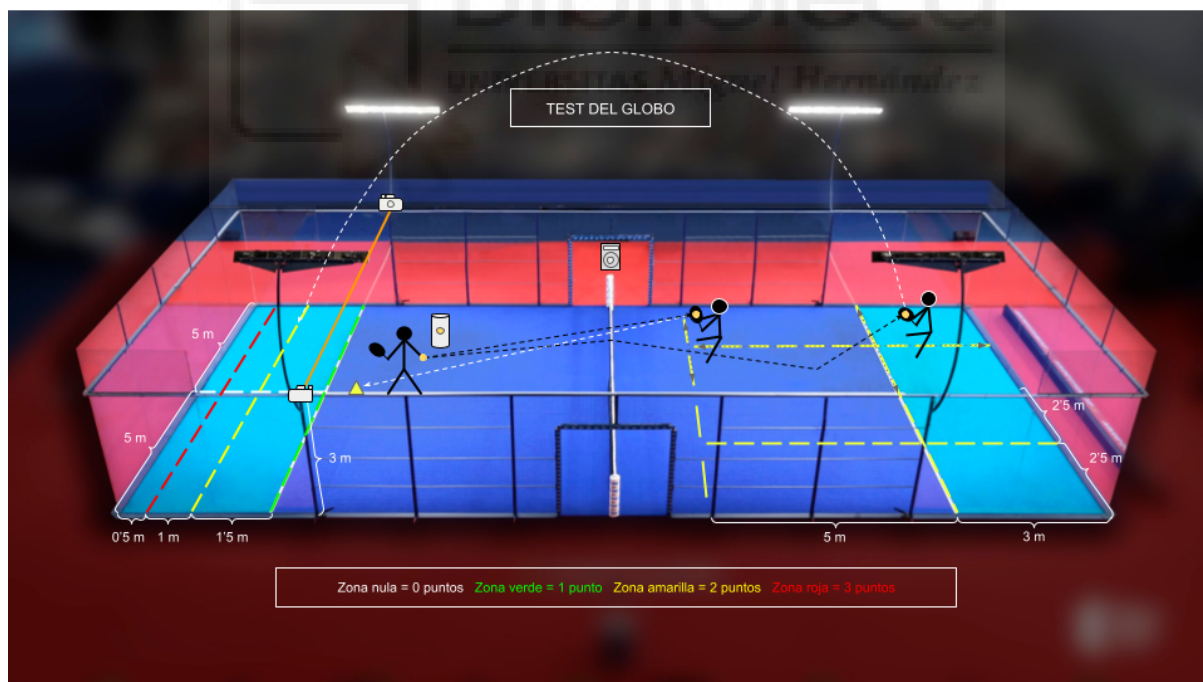


Figura 2. Set up Test del Globo en Pádel (TGP)

A partir de los resultados del Pretest, se procedió a formar 3 grupos compuestos por 12 participantes (6 chicos y 6 chicas): un grupo control y dos grupos experimentales (grupo experimental 1 y grupo experimental 2). Para ello, se realizó un apareo en función de la variable dependiente del estudio que fue, en este caso, la precisión del globo, tomando en cuenta el sexo. Los participantes fueron distribuidos en los diferentes grupos de forma aleatoria tratando de mantener los grupos homogéneos en cuanto al nivel de juego, evitando así el sesgo en la selección de la muestra.

Al grupo control no se le aplicó ningún programa de intervención con la finalidad de tener un grupo de referencia sin carga de entrenamiento técnico pero cabe resaltar que sí que realizó los diferentes test como el resto de grupos.

Por un lado, el grupo experimental 1 se sometió a un programa de entrenamiento bajo una metodología tradicional que integraba ejercicios analíticos donde la enseñanza de la técnica del globo se realizaba mediante la descomposición del propio gesto técnico en diferentes fases con el propósito de facilitar su aprendizaje, lo que implicaba disociar la técnica de la táctica y también lo físico de lo psicológico. Para ello, se recurrió a las famosas cestas donde el entrenador lanzaba las pelotas controladas para que los jugadores situados en la fila realizaran varios golpes repetitivos, al mismo tiempo que utilizaba feedback para explicar o corregir las deficiencias técnicas en base a la biomecánica del gesto ideal, insistiendo sobretodo mucho en la altura y la profundidad de los globos. De esta forma, la adquisición de los elementos técnicos se llevó a cabo de una manera lineal, estática, ordenada y aislada de las exigencias reales del juego (ver anexo 1).

Por otro lado, el grupo experimental 2 se sometió a un programa de entrenamiento bajo una metodología más novedosa que integraba aspectos de varios enfoques como la PNL, el SDC, la CLA, la variabilidad y el SGA. El programa incluía ejercicios globales donde la enseñanza de la técnica del globo iba unida al de la táctica, ya que se crearon escenarios ricos en posibilidades de acción basados en jugadas propias del pádel para que el jugador, concebido como un sistema vivo, interactuara con las variables presentes en su entorno en afán de adaptarse. En este sentido, se manipularon de manera progresiva los condicionantes de la tarea como fueron la altura y la profundidad del globo, además de otros como el tipo de ejercicio, el tipo de golpe, el espacio, el número de jugadores y la puntuación. Decir también que se utilizó el entrenamiento en variabilidad a través del peloteo entre los jugadores para practicar las secuencias de golpes propuestas, ya que ciertas dosis de variabilidad aumentan el repertorio de respuestas motrices útiles para el juego real (ver anexo 2).

Los dos programas de entrenamiento se implementaron en una escuela de pádel que contaba con 3 pistas de pádel exteriores reglamentarias y fueron impartidos por 3 entrenadores de pádel profesionales titulados que se sometieron a una formación previa para aplicar los correspondientes protocolos de actuación a cada grupo de intervención. Ambos programas se pusieron en práctica al mismo tiempo con la única diferencia de que los grupos entrenaban en turnos diferentes para no coincidir. En cuanto a las cargas de entrenamiento, se establecieron 4 sesiones de una hora y media de duración por semana durante un mes. A todos los jugadores se les informó de la importancia de no realizar entrenamientos fuera de sus programas, tratando de conseguir que ambos grupos entrenaran bajo las mismas circunstancias.

Una vez finalizados los programas de intervención, se realizó un Postest con el objetivo de medir el rendimiento de los jugadores con el golpe de globo tras haberse sometido a las cargas de entrenamiento técnico de sus correspondientes programas y, justo a la semana del Postest, se realizó un Retest para comprobar la estabilidad de los resultados con el transcurso del tiempo. Para ello, se volvió a utilizar el Test del Globo en Pádel con el mismo protocolo de actuación.

2.4. INSTRUMENTOS Y MATERIALES

La mayoría de los recursos materiales empleados tanto para los dos programas de entrenamiento como para el test del globo estaban relacionados con los elementos propios del pádel como son la pista, la pala y las pelotas, además de contar con la figura del entrenador como principal recurso humano. El programa de la metodología tradicional integraba materiales básicos como son las líneas delimitadoras, utilizadas para marcar las posiciones de los golpes y de los jugadores en la pista, y los conos, que fueron empleados como objetivos de precisión. Sin embargo, el programa de la metodología novedosa integraba materiales más especiales como son las bandas delimitadoras elásticas de la marca Reivo y las cintas adhesivas antideslizantes para el suelo de tres colores (verde, amarilla y roja) utilizadas para constreñir la altura y la profundidad del globo, respectivamente. En lo referente al instrumento del TGP, decir que compartió todos los materiales citados hasta el momento más otros específicos como un portátil, un altavoz con el archivo de audio del test y 2 cámaras deportivas con objetivo de gran angular, además del programa *Coachnow* para sincronizarlas.

2.5. ANÁLISIS DE LOS DATOS

La recogida de los datos se llevó a cabo con la herramienta Excel. Se diseñó una plantilla que recogía las puntuaciones de los diferentes golpes del TGP, así como también calculaba los resultados finales obtenidos en las distintas pruebas de evaluación. En lo referente al análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 29.0 (IBM). Se realizó la prueba de *Kolmogorov-Smirnov* con la finalidad de comprobar la normalidad de los datos. Los resultados pusieron de manifiesto la normalidad de su distribución ($p > 0.05$), por lo que se empleó estadística paramétrica en los siguientes análisis. Se realizó una prueba T de muestras emparejadas para estudiar las posibles diferencias entre las pruebas (pretest, postest y retest) y entre los bloques de golpes atendiendo a la lateralidad (derecha vs revés), la posición (básico vs pared) y la direccionalidad (paralelo vs cruzado). También se ejecutó una prueba T de muestras independientes para comprobar las posibles diferencias entre ambos sexos (masculino vs femenino). Finalmente, se efectuó la prueba de Anova de 1 factor con análisis post hoc de Tukey con el propósito de estudiar las posibles diferencias entre los grupos del estudio (control, experimental 1 y experimental 2). El nivel de significación fue fijado en $p < 0.05$. Además, se calculó el tamaño del efecto y la interpretación de su magnitud en base a la guía propuesta por Rhea (2004) para deportistas de entrenamiento de ocio: trivial (< 0.35), pequeño (0.35-0.80), moderado (0.80-1.50) y grande (> 1.50).

3. BIBLIOGRAFÍA

- Almonacid-Cruz, B. (2012). Perfil de juego en pádel de alto nivel. Jaén: Universidad de Jaén.
- Amieba, C., & Martín, J.J.S. (2013). Aspectos generales de la competición del pádel y sus demandas fisiológicas. *AGON: International Journal of Sport Sciences*, 3(2), 60-67.
- Benítez, S. G., Bilbao, T. P., Echegaray, M., & Hernández, J. L. F. (2016). Influencia del género en la estructura temporal y las acciones de juego del pádel profesional. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(33), 241-247.
- Bermejo, J. P., & López, V. M. R. (2020). Diseño Exploratorio y Valoración de una Metodología de Enseñanza Mediante la Búsqueda Frente a una Metodología Tradicional en Jugadores de Pádel en Formación. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 19(1), 5-5.
- Cantos, J., & Moreno, F. J. (2019). Pedagogía no lineal como método de enseñanza de los comportamientos tácticos en los deportes de equipo, aplicación al rugby. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (35), 402-406.
- Capra, F. (1985). *El punto crucial*. Barcelona: Integral.
- Chow, J.-Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2016). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. London: Routledge.
- Consejo Superior de Deportes. (2015). Recuperado de: https://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015.pdf.
Visualizado el 10/05/2023.
- Contreras, O., García-López, L., Gutiérrez, D., Del Valle, S., & Aceña, R. (2007). *Iniciación a los deportes de raqueta. La enseñanza de los deportes de red y muro desde un enfoque constructivista*. Paidotribo.
- Courel, J. Sánchez-Alcaraz, B.J. y Cañas, J. (2016). *Innovación e investigación en pádel*. Sevilla, Spain: Wanceulen Editorial.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J. & Cañas, J. (2017). *Nuevos avances en investigación en pádel*. Wanceulen Editorial.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., García, S., y Echegaray, M. (2017). Evolución del pádel en España en función del género y edad de los practicantes. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 34(12) 39-46.
- Davids, K., Button, C. & Bennett, S. (2008). *Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-led*

Approach. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- De Hoyo, M., Sañudo, B., y Carrasco, J. (2007). Demandas fisiológicas de la competición en pádel. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(8), 53-58.
- Delgado, G., Eusebio, A., & Soto, V. M. (2017). Análisis de la precisión de diferentes tipos de golpes de pádel utilizando un test en pista. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 10(3), 161-161.
- Escudero-Tena, A., Courel-Ibáñez, J., García-Rubio, J., & Ibáñez, S.J. (2021). Sex differences in professional padel players: analysis across four seasons. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(5), 651–662.
- Federación Española de Pádel. (2023). Recuperado de: <https://www.padelfederacion.es/>. Visualizado el 15/05/2023.
- Federación Internacional de Pádel. (2023). Recuperado de <https://www.padelfip.com/es/>. Visualizado el 15/05/2023.
- Gibson, J.J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Glansdorff, P. & Prigogine, I. (1971). *Thermodynamic Theory of Structure, Stability, and Fluctuations* (80-81). New York: Wiley-Interscience.
- Lacasa, E., Orteu, E., Gabriel, E., Salas, C., Torrents, C., & Hileno, R. (2017). Capítulo 6 ¡Profe! ¿Montamos el campo de MiniPádel? Los small sided games como medio de iniciación al pádel para niños de 6 A 10 años. *Nuevos avances en Investigación en Pádel*.
- Lacasa, E., Salas, C., & Torrents, C. (2021). Pádel: una mirada compleja, dinámica y no lineal en la iniciación deportiva y el entrenamiento. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2021, vol. 41, p. 354-361.
- Lacasa, E. (2022). Emergencia de comportamiento en deportes de implemento desde una perspectiva compleja. Una propuesta para la revisión de la mirada de las y los Educadores Físicos Deportivos.
- Lacasa, E. (2023). ¿Cuáles son los “principios ignorados” cuando diseño mis entrenamientos de pádel?. *Padel Scientific Journal*, 1(1), 107-129.
- Lasaga, M.J. (2010). Estudio social y metodológico del pádel desde la percepción de técnicos y jugadores: una apuesta educativa (Doctoral dissertation, Universidad de Sevilla).
- Llaguno, P., Amatriain, E., & Arranz, J.A. (2018). Pádel: enseñanza y aprendizaje.
- Mellado-Arbelo, Ó., Baiget Vidal, E., & Usón, M.V. (2017). Análisis de las acciones de juego en pádel masculino profesional. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 14(42), 191–201.

- Menayo, R. (2014). Variabilidad y entrenamiento de la técnica en pádel. *Investigación en pádel*, 33-44.
- Menayo, R. (2016). Variabilidad y adaptación en pádel: Aprendizaje de la técnica bajo el enfoque de los sistemas dinámicos complejos. *Innovación e investigación en pádel*, 273-285.
- Mitchell, S.A., Oslin, J.L., & Griffin, L.L. (2006). *Teaching sports skills: A tactical games approach* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moreno, F.J. & Beneroso, F. (2009). Criterios metodológicos en el trabajo de la técnica basados en el Síndrome General de Adaptación. *E-coach*, 5, 24-37.
- Moreno, F.J., & Ordoño, E. M. (2015). Variability and practice load in motor learning. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 39(11), 62-78.
- Muñoz-Marín, D., Courel Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz Martínez, B.J., Díaz García, J., Grijota Pérez, F. J., & Muñoz Jiménez, J. (2016). Análisis del uso y eficacia del globo para recuperar la red en función del contexto de juego en pádel. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 19–22.
- Navarro, S. (2016). *Fundamentos del pádel: Los secretos de un entrenamiento eficaz para deportistas*. Paidotribo.
- Newell, K.M. & McDonald P.V. (1992). *Searching for solutions to the coordination function: Learning as exploratory behavior*. In G.E. Stelmach, and Requin J., (Eds), *Tutorials in Motor Behavior II* (517- 532). Amsterdam: Elsevier.
- Orgaz, A., & Ráez, R. (2017). ¿Se entrena como se juega?. *Nuevos avances en investigación en pádel*, 140-148.
- Priego, J.I., Olaso, J., Llana-belloch, S., Pérez-Soriano, P., González, J.C. y Sanchís M. (2013). Padel: a quantitative study of the shots and movements in the high-performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8 (4), 925-931.
- Prieto, J., & Renes, V.M. (2020). Diseño Exploratorio y Valoración de una Metodología de Enseñanza Mediante la Búsqueda Frente a una Metodología Tradicional en Jugadores de Pádel en Formación. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*, 19(1), 5-5.
- Ramón-Llin, J., Guzmán, J., Martínez-Gallego, R., Vučković, G., Muñoz, D., & Sánchez-Alcaraz, B.J. (2021). Comparison of service tactic formation on players' movements and point outcome between national and beginner level padel. *PLoS one*, 16(10), e0250225.
- Ranganathan, R. & Newell, K. (2013). Changing up the routine: Intervention-induced

- variability in motor learning. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41, 64-70.
- Renshaw, I., Davids, K., Newcombe & D., Roberts, W. (2019). *The Constraints-Led Approach. Principles for Sports Coaching and Practice Design*. Routledge.
- Rhea, M. R. (2004). Determining the magnitude of treatment effects in strength training research through the use of the effect size. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(4), 918-920.
- Ruiz, R. y Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 183-199.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Cánovas, J., Sánchez-Pay, A., & Muñoz, D. (2023). Investigación en pádel.: Revisión sistemática. *Padel Scientific Journal*, 1(1), 71-105.
- Sánchez-Alcaraz B.J., Courel-Ibáñez, J., & Cañas, J. (2018). Temporal structure, court movements and game actions in padel: A systematic review. *Retos-Nuevas Tendencias en Educación Física Deporte y Recreación*, 33, 308–312.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Jiménez, V., Muñoz, D., & Ramón-Llin, J. (2021). External training load differences between male and female professional padel. *Journal of Sport and Health Research*, 13(3), 445–454.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Ramón-Llin, J., González, R., Martínez, R., & Sánchez-Pay, A. (2023). Análisis de la acción del globo en pádel masculino y femenino profesional: Estudio piloto. *Padel Scientific Journal*, 1(1), 39-54.
- Sánchez-Pay, A., García-Castejón, A., Courel-Ibáñez, J., & Sánchez-Alcaraz, B.J. (2020). Influencia de las pelotas de baja presión en la iniciación al pádel. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(79), 419-434.
- Torres-Luque, G., Ramirez, A., Cabello-Manrique, D., Nikolaidis, T.P., & Alvero-Cruz, J.R. (2015). Match analysis of elite players during paddle tennis competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(3), 1135–1144.

4. ANEXOS

ANEXO 1

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEL GRUPO EXPERIMENTAL 1 (METODOLOGÍA TRADICIONAL)							
Nº Sesión (1h 30')	Calentamiento (10')	Parte Principal (1h 15')					Vuelta a la Calma (5')
		Tipos de ejercicios	Golpes	Espacio	Jugadores	Puntuación	
1	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Derecha Paralelo (GDP)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GDP + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GDP + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
2	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Derecha Cruzado (GDC)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GDC + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GDC + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
3	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Revés Paralelo (GRP)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GRP + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GRP + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
4	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Revés Cruzado (GRC)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GRC + volea	Pista entera	4	No	

		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GRC + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
5	General	5. Partido oficial (1h 15')	Libre	Pista entera	4	Oficial	Estiramientos
6	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Derecha Pared Paralelo (GDPP)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GDPP + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GDPP + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
7	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Derecha Pared Cruzado (GDPC)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GDPC + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GDPC + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
8	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Revés Pared Paralelo (GRPP)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GRPP + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GRPP + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
9	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Revés Pared Cruzado (GRPC)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GRPC + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GRPC + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
10	General	5. Partido oficial (1h 15')	Libre	Pista entera	4	Oficial	Estiramientos
11	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Derecha Paralelo (GDP) y Cruzado (GDC)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GDP + volea y GDC + volea	Pista entera	4	No	

		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GDP + libre y GDC + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
12	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Revés Paralelo (GRP) y Cruzado (GRC)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GRP + volea y GRC + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GRP + libre y GRC + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
13	General	5. Partido oficial (1h 15')	Libre	Pista entera	4	Oficial	Estiramientos
14	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Derecha Pared Paralelo (GDPP) y Cruzado (GDPC)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GDPP + volea y GDPC + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GDPP + libre y GDPC + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
15	General	1. Cesta técnica específica de globo (x2) (20')	Globo Revés Pared Paralelo (GRPP) y Cruzado (GRPC)	Pista entera	4	No	Estiramientos
		2. Cesta técnica combinada de globo y volea (x2) (20')	GRPP + volea y GRPC + volea	Pista entera	4	No	
		3. Partido con inicio de globo y punto abierto (20')	GRPP + libre y GRPC + libre	Pista entera	4	Conteo	
		4. Partido de entrenamiento (15')	Libre	Pista entera	4	Super tie-break	
16	General	5. Partido oficial (1h 15')	Libre	Pista entera	4	Oficial	Estiramientos

ANEXO 2

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEL GRUPO EXPERIMENTAL 2 (METODOLOGÍA NOVEDOSA)								
Nº Sesión (1h 30')	Calentamiento (10')	Parte Principal (1h 15')						Vuelta a la Calma (5')
		Tipos de ejercicios	Golpes	Características del globo	Espacio	Jugadores	Puntuación	
1	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista en paralelo	2	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista en paralelo	2	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista en paralelo	2	Conteo Zona verde = x2	
2	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista en cruzado	2	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista en cruzado	2	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista en cruzado	2	Conteo Zona verde = x2	
3	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista entera	4	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista entera	4	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista entera	4	Conteo Zona verde = x2	
4	Específico Juego del globo	4. Partido oficial condicionado por el globo (30')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona verde (1'5m fondo)	Pista entera	4	Oficial Zona verde = x2	Reflexión Estiramientos

		5. Partido oficial (45')	Libre	Libre	Pista entera	4	Oficial	
5	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista en paralelo	2	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista en paralelo	2	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista en paralelo	2	Conteo Zona amarilla = x2	
6	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista en cruzado	2	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista en cruzado	2	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista en cruzado	2	Conteo Zona amarilla = x2	
7	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista entera	4	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista entera	4	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista entera	4	Conteo Zona amarilla = x2	
8	Específico Juego del globo	4. Partido oficial condicionado por el globo (30')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona amarilla (1m fondo)	Pista entera	4	Oficial Zona amarilla = x2	Reflexión Estiramientos
		5. Partido oficial (45')	Libre	Libre	Pista entera	4	Oficial	
		1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista en paralelo	2	No	

9	Específico Juego del globo	2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista en paralelo	2	No	Reflexión Estiramientos
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista en paralelo	2	Conteo Zona roja = x2	
10	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista en cruzado	2	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista en cruzado	2	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista en cruzado	2	Conteo Zona roja = x2	
11	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista entera	4	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista entera	4	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista entera	4	Conteo Zona roja = x2	
12	Específico Juego del globo	4. Partido oficial condicionado por el globo (30')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: botar en zona roja (0'5m fondo)	Pista entera	4	Oficial Zona roja = x2	Reflexión Estiramientos
		5. Partido oficial (45')	Libre	Libre	Pista entera	4	Oficial	
13	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista en paralelo	2	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista en paralelo	2	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo:	Pista en paralelo	2	Conteo Zona verde = x1	

				verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)			Zona amarilla = x2 Zona roja = x3	
14	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista en cruzado	2	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista en cruzado	2	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista en cruzado	2	Conteo Zona verde = x1 Zona amarilla = x2 Zona roja = x3	
15	Específico Juego del globo	1. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista entera	4	No	Reflexión Estiramientos
		2. Peloteo en variabilidad con secuencia de golpeo: globo + bajada + volea (30')	Derecha (10') Revés (10') Aleatorio (10')	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista entera	4	No	
		3. Partido de entrenamiento condicionado por el globo (15')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista entera	4	Conteo Zona verde = x1 Zona amarilla = x2 Zona roja = x3	
16	Específico Juego del globo	4. Partido oficial condicionado por el globo (30')	Libre	Altura: sobrepasar la banda delimitadora (3m focos) Profundidad: puede botar en 3 zonas del fondo: verde (1'5m), amarilla (1m) y roja (0'5m)	Pista entera	4	Oficial Zona verde = x1 Zona amarilla = x2 Zona roja = x3	Reflexión Estiramientos
		5. Partido oficial (45')	Libre	Libre	Pista entera	4	Oficial	