

Carrizo, Melanie Daniela

Perfiles de jugadores y lesiones deportivas en el pádel

Licenciatura en Ciencias del Entrenamiento

Fecha: 20/12/2024

Obra bajo Licencia:  [Deed - Attribution 4.0 International - Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Cita recomendada: Carrizo, M.D. (2024). *Perfiles de jugadores y lesiones deportivas en el pádel* [Trabajo final de grado]. Universidad Nacional de Rafaela. Licenciatura en Ciencias del Entrenamiento

***“PERFILES DE JUGADORES Y LESIONES
DEPORTIVAS EN EL PADEL”***



UNRaf
UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
RAFAELA

PROYECTO TRABAJO FINAL

Lic. Cs del entrenamiento

“PERFILES DE JUGADORES Y LESIONES DEPORTIVAS EN EL PADEL”

Prof. Carrizo, Melanie Daniela

DNI 34.290.225

AÑO 2024

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN/FUNDAMENTACIÓN:	2
TEMA:	6
PREGUNTA PROBLEMA:.....	6
HIPÓTESIS DEFINIDA:.....	6
OBJETIVO GENERALES:.....	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	6
SELECCIÓN DE MUESTRA Y POBLACIÓN	7
MATERIALES Y MÉTODOS	7
PROCESAMIENTO DE DATOS.....	8
DISCUSIÓN:	9
ALCANCES Y LIMITACIONES.....	12
CONCLUSIÓN	13
BIBLIOGRAFÍA	14
ANEXO I	16
ANEXO II	Error! Bookmark not defined.

RESUMEN

Este trabajo está dedicado en jugadores de pádel, relacionando los perfiles de rendimiento de cada jugador teniendo en cuenta las variables.

Con la recolección de datos, a través de prueba piloto se exponen los resultados para correlacionar variables y sacar conclusiones sobre esta problemática.

PALABRAS CLAVES: Lesiones, Incidencia Lesiva, Pádel, Entrenamiento, Rendimiento. Protocolos de acondicionamiento físico.

INTRODUCCIÓN/FUNDAMENTACIÓN:

El Pádel según la Federación Española de pádel (Echegaray 2011) lo describe como *“deporte que sirve como actividad física básica y, por lo tanto, útil para cualquier individuo”*. Por lo tanto es *“un juego de cooperación -oposición”, “deporte a cíclico”, “híbrido entre deportes de pared y de red”, “deporte que requiere de habilidades abiertas o variadas”* (FIP- Federación Internacional de Pádel, s. f.)

En la actualidad, el pádel crece a un ritmo acelerado, pero no así, los abordajes de cómo sistematizar el entrenamiento físico de este deporte, pensando en la integridad física de los jugadores que lo practican.

Está en crecimiento la apertura de centros de pádel, donde se ofrecen los servicios de alquileres y clases específicas de carácter técnico y táctico. La organización de torneos y ligas competitivas por categorías por género y mixtas, están en crecimiento a la par de los establecimientos. Esto hizo que aumente la cantidad de participantes que eligen la practicar este deporte.

Como en varios contextos deportivos la falta de preparación física y el volumen de juegos desmedido, puede llegar a aumentar la incidencia lesiva en los practicantes de pádel.

Este trabajo tomará como referencia las siguientes definiciones:

Tabla 1 "Definiciones de lesiones deportivas, según diferentes autores"

Definición de lesión deportiva	Autores
<i>"Cuando existe un daño corporal que obliga al deportista a abandonar o modificar una o más sesiones de entrenamiento o competición"</i>	Andersen et al., 200414; Ekstrand et al., 201124; Engström et al., 199015; Garrick y Requa, 197816; Hawkins et al., 200117; Kolt y Kirkby, 199912; Lühje et al., 199626; Maffulli et al., 200518; McLain y Reynolds, 198925; Orchard y Seward, 200219; Orchard et al., 200520; Pluim et al., 200622; Sands et al., 199313; Woods et al., 200423
<i>"Solo si considera asistencia médica y, además, conlleva una pérdida de tiempo en las actividades deportivas".</i>	Estwanick y Rovere, 199328; Hawkins y Fuller, 199829; Snook, 197910)
<i>"Cualquier problema físico sufrido por un deportista en el entrenamiento o en la competición, con independencia de la necesidad de atención médica o pérdida de tiempo en la práctica deportiva"</i>	Clarsen et al., 201438; Fuller et al., 200735; Hägglund et al., 200530; King et al., 200936; McKay et al., 201431; Pluim et al., 200932; Schoffl et al., 201137; Timpka et al., 2014, 2015.

(Miguel del Valle Soto, et al)

En la siguiente tabla 2 se encuentra la clasificación de las lesiones deportivas, según su mecanismo lesional.

Tabla2. Clasificación de las lesiones deportivas.

Según Mecanismo Lesional	Agudas	Tienen un inicio repentino (traumático o no traumático) provocado por una caída, un choque con otro deportista o con un objeto, un mal gesto técnico o una carga que supere los límites fisiológicos.
	Crónicas	Tienen un inicio lento e insidioso, con aumento gradual de las molestias; no dependen de un único episodio traumático. Las lesiones agudas que no se recuperan también pueden terminar cronificándose.
	Por Sobre uso	Se deben a la repetición de patrones de movimiento similares o

		sesiones prolongadas de entrenamiento a lo largo del tiempo.
Según la Gravedad	Teniendo en cuenta los días de baja deportiva	<i>Muy leves</i> (0-1 día) <i>Leves</i> (2-3 días) <i>Menores</i> (4-7 días) <i>Moderadas</i> (8 – 28 días) <i>Graves</i> (< a 28 días)
Según el Mecanismo de Producción	Directo	Debidas a un agente externo del deportista (impacto contra un oponente o cualquier objeto relacionado con el deporte)
	Indirecto	No interviene ningún agente externo del deportista.
Según los Factores Pre disponentes	Extrínsecas	Producidas por mecanismos directos y agentes externos: choques, equipamiento inadecuado, materiales deportivos, terreno de juego, etc.)
	Intrínsecas	Secundarias a un mecanismo interno (edad, sexo, composición corporal, estado de salud, factores hormonales, enfermedades metabólicas, etc.)
Lesiones Recurrentes	Temprana	Una lesión recurrente que se presenta dentro de los dos meses posteriores al regreso del jugador a la participación deportiva total.
	Tardía	Si ocurre entre los dos y doce meses después de que el jugador regrese a la práctica deportiva.
	Retrasada	Si ocurre después de los doce meses del regreso de deportista a la actividad deportiva.

(Miguel Valle del soto, etal.)

En la tala 3 se identificará el tejido que es afectado y determina los métodos de tratamiento y prevención.

Tabla 3. Lesiones según la estructura implicada.

Según la estructura Implicada	Definición
Musculares	Lesiones de componentes tanto estructurales como contráctiles del musculo. En esta están incluidas las lesiones de la unión miotensinosa.
Tendinosas	Engloban tendinopatias inflamatorias y degenerativas
Ligamentosas	Lesiones que sufren los ligamentos en toda su longitud pudiendo ser de distinta gravedad.
Cartilagosas	Engloban tanto lesiones degenerativas como traumáticas que abarcan la estructura del cartílago articular como los fibrocartílagos intraarticulares.
Ósea	Abarca lesiones de solución de continuidad completa o parcial de los huesos

(Sampietro 2008)

TEMA:

“PERFILES DE JUGADORES DE PÁDEL Y LESIONES DEPORTIVAS”

PREGUNTA PROBLEMA:

✓ *¿Cuál es la frecuencia lesiva en los diferentes perfiles de rendimiento de jugadores de pádel amateur?*

HIPÓTESIS DEFINIDA:

✓ *La práctica del Pádel sin acondicionamiento físico sistematizado, aumenta la frecuencia lesiva en los perfiles rendimiento de jugadores amateur.*

OBJETIVO GENERALES:

✓ *Conocer las variables asociadas que influyen en los perfiles de rendimiento.*

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

✓ *Comparar la frecuencia lesiva en los diferentes perfiles de rendimiento teniendo en cuenta los tejidos blandos y duros.*

✓ *Clasificar las lesiones en relación a los segmentos corporales y perfiles de rendimiento.*

SELECCIÓN DE MUESTRA Y POBLACIÓN

Con contacto de los grupos federados de pádel de la provincia de Córdoba. Con un N =150 jugadores de pádel (G-Power), se tendrá en cuenta los siguientes criterios. Criterio de inclusión: Que jueguen en la provincia de Córdoba, federados y no federados. Que tengan entre 18 años y 50 años. Cualquier género. Lesionados y no lesionados. Criterios de exclusión: Menores de 18 años, mayores de 50 años. Con experiencia mínima de un año en la práctica del deporte.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizará cuestionario “Googfree Forms” (ANEXO I) para recolectar información sobre los deportistas y las variables. La encuesta se envía manera digital por su accesibilidad y rapidez de respuesta.

La información se plasma en una base de datos (ANEXO II), donde muestra tabla estadística para ver las correlaciones de variables. (ANEXO II)

Los perfiles de rendimiento se dividieron en 3 grupos, teniendo en cuenta la cantidad de horas semanales que le dedican a la práctica de pádel.

- ✓ *Grupo A: 0 a 2 horas semanales.*
- ✓ *Grupo B: 2 a 4 horas semanales.*
- ✓ *Grupo C: Más de 4 horas semanales.*

PROCESAMIENTO DE DATOS

Mediante datos estadísticos descriptivos de resumen como medias, desvió estándar e intervalos de confianza se miden variables mensurables y frecuencia relativas para variables categóricas (Grupo A- Grupo B- Grupo C).

Asociación entre Variables según el rendimiento del deportista y las lesiones deportivas.

Categoría	Lesiones (%)	No lesiones (%)
Grupo A		
Grupo B		
Grupo C		

Asociación de rendimiento deportivo y actividad complementaria a la práctica de pádel.

Categoría	Entrenamiento Fuerza (%)	Entrenamiento de Resistencia (%)	Combinados (%)
Lesionados			
No lesionados			

Asociación entre la variable de rendimiento y tipo de lesiones.

Categoría	Partes Blandas (%)	Partes Duras (%)
Grupo A		
Grupo B		
Grupo C		

Asociación entre variable de rendimiento y el segmento corporal lesionado.

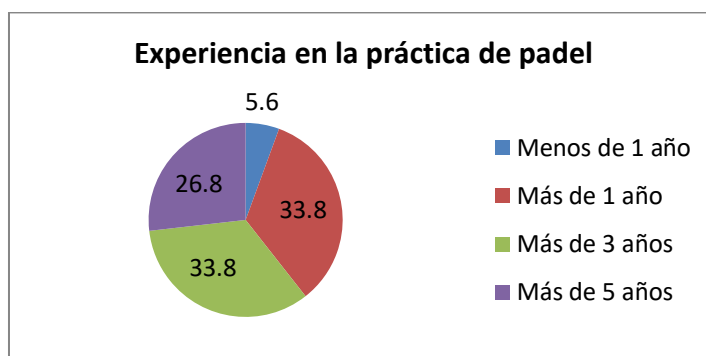
Categoría	Miembros Superiores (%)	Miembros Inferiores (%)	Tronco (%)
Grupo A			
Grupo B			
Grupo C			

DISCUSIÓN:

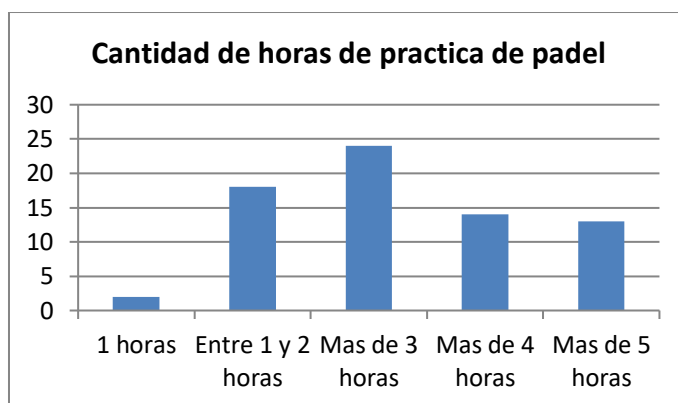
Se realizó una prueba piloto con la encuesta, donde respondieron 70 jugadores del pádel cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión.

Teniendo en cuenta la variable tiempo y su continuidad en relación a la experiencia en la práctica del pádel, se puede interpretar que la mayoría de los sujetos encuestados practican el deporte hace más de 1 año y no hay diferencia con los que practican hace mas de 3 años. En estos datos se observa un porcentaje mínimo de sujetos que practican el deporte hace menos de 1 año. **(Ver gráfico 1)**

Gráfico 1 (Experiencia en el pádel)

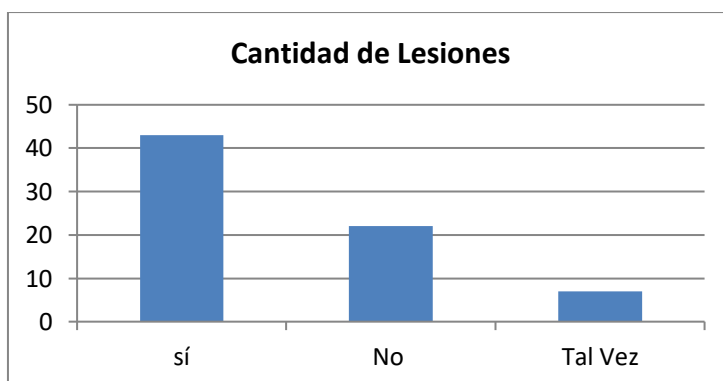


Analizando la variable tiempo, los deportistas que practican más de tres horas semanales, no hay mucha diferencia con los que practican entre 1 y 2 horas semanales. Se pone en discusión que los jugadores que practican hace más de 1 año y 3 tres años, tienen una frecuencia de 3 y 4 horas semanales en la práctica de pádel. **(Ver gráfico 2)**

Gráfico 2 (Cantidad de horas que le dedican a la práctica de pádel)

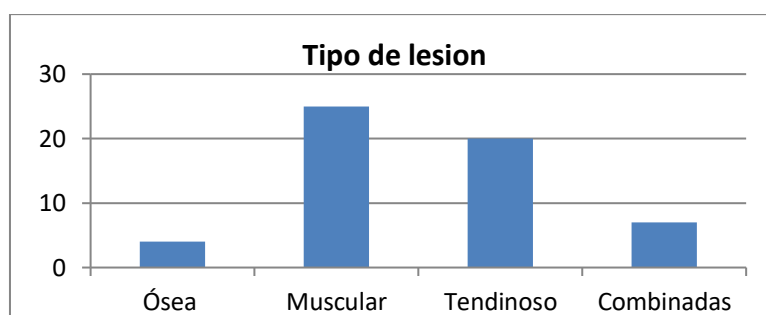
De acuerdo al tiempo y frecuencia definida, se identifica la porción de jugadores o jugadoras que sufrieron una lesión. La cantidad de jugadores que sufrieron lesión, casi duplica a los que no sufrieron lesiones en la práctica de pádel.

(Ver gráfico 3)

Gráfico 3 (Cantidad de lesionados en el pádel)

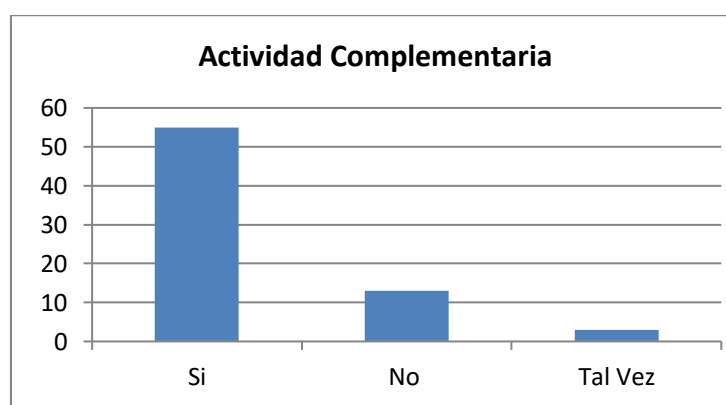
En la prueba piloto se observa que los jugadores y jugadoras amateurs que juegan con una frecuencia de 3 y 4 horas semanales, padecen una lesión en pádel que afectaría más las estructuras musculares y tendinosas del cuerpo. Por lo tanto se puede decir que el pádel tiene una frecuencia lesiva en esta población que afectaría más las partes blandas que las duras. **(Ver gráfico 4)**

Gráfico 4 (Estructura lesionada)



En el siguiente cuadro se analiza, si la incidencia lesiva tiene relación con la falta o no de preparación física. Los resultados muestran que los jugadores lesionados y no lesionados, la mayoría realiza una actividad física complementaria. El 57,9% realiza entrenamientos de fuerza o sobrecarga y el 15,9% no realiza ningún tipo de actividad física complementaria. **(Ver gráfico 5)**

Gráfico 5 (Actividad complementaria a la práctica de pádel)



ALCANCES Y LIMITACIONES

✓ Limitaciones en la muestra: Que la población seleccionada, sea intermitente en la práctica del pádel. La edad entre 18 años y 50 años es una brecha muy amplia.

✓ Limitaciones en la encuesta: Que la población de acuerdo a la lesión, no todas fueron diagnosticadas por profesional de la salud, puede haber un sesgo. Las preguntas sobre tipo de entrenamiento, deben responder a un método determinado. Las respuestas deberían ser por categoría, para correlacionar las respuestas de acuerdo a las preguntas y simplificar la exposición de base de datos.

Faltaron preguntas sobre lo que cree que el deportista conoce de su deporte, sobre su herramienta como paleta, calzado, entradas en calor, preparación física, etc.

✓ Limitaciones en la definición de lesiones y su clasificación: La definición de lesiones deportivas, puede no cumplir con todas las definiciones existentes. Se tuvo en cuenta ya que las lesiones deportivas impiden la práctica y competencia del deportista.

CONCLUSION

Teniendo en cuenta la toma de datos desde la prueba piloto, se puede observar numéricamente que hay una incidencia lesiva alta (muscular- tendinosa) en jugadores y jugadoras, que practican pádel entre 3 y 4 horas semanales con una experiencia entre 1 y 3 años en el deporte. A su vez, en esta población, la mayoría realiza una preparación física aparentemente relacionada con entrenamientos de fuerza y pesos libres aparte a la práctica técnica de pádel.

Se tendría que analizar si el entrenamiento físico de fuerza y pesos libres es el adecuado para este tipo de deportistas, con alto volumen de juego y experiencia en el deporte. También se puede expresar que, no hay una sistematización de la preparación física contextualizada en esta población de jugadores y jugadoras de pádel. Por ende genera incertidumbre sobre la sistematización abordada.

Con respecto a la prueba piloto, también se observa que el tiempo en retorno a la práctica o competencia es entre 2 semanas y 1 mes. La otra variable analizable es el modo que el deportista toma en sistematización la rutina competitiva y de entrenamiento. Esto es un punto de partida clave para comprender el retorno deportivo y la gravedad de la lesión en los diferentes perfiles, que ayudaría mucho a los entrenadores y deportistas a mejorar su calidad de sistematización de los entrenamientos.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ FEDERACION ESPAÑOLA DE PADEL (FEP) (2024). Federación Española de Padel · FEP.

- ✓ ECHEGARAY, M (2011). Introducción al pádel. Manual para monitores e instructores de la Federación Española de pádel. Federacion Española de Padel.

- ✓ FEDERACION INTERNACIONAL DE PADEL (FIP) 2024.
<https://www.padelfip.com/es/about/>

- ✓ Lesiones deportivas "versus" accidentes deportivos. Documento de consenso. Grupo de prevención en el deporte de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE). Arch Med Deporte 2018;35(Supl. 1): Miguel del Valle Soto.

- ✓ SAMPIETRO, M. (2008). Prevención y Rehabilitación de Lesiones 1. Curso a distancia de prevención de lesiones. Grupo sobre Entrenamiento.

- ✓ Jari Dahmen, Kaj S Emanuel, Albert Fontanellas-Fes, Evert Verhagen, Gino MMJ Kerkhoffs, Babette M Pluim - Incidencia, prevalencia y naturaleza de las lesiones en el pádel: una revisión sistemática: BMJ Open Sport & Exercise Medicine 2023;9:e001607.

- ✓ Priego Quesada JI, Sanchís Almenara M, Kerr ZY, Alcantara E. Análisis de los factores de riesgo asociados a jugadores de pádel recreativos lesionados en España. J Sports Med Phys Fitness 2018;58:98-105. DOI: 10.23736/S0022-4707.16.06729-3

- ✓ L. Carrasco, S. Romero, B. Sañudo, M. de Hoyo, Game analysis and energy requirements of paddle tennis competition, *Science & Sports*, Volume 26, Issue 6, 2011.

- ✓ J. Courel-Ibáñez, J.J. Herrera-Gálvez, Fitness testing in padel: Performance differences according to players' competitive level, *Science & Sports*, Volume 35, Issue 1, 2020.

- ✓ Sampietro, M., Asinari, J., Gays, C., & Thomas, A. (2023). Estrategias de prevención de lesiones en corredores de diferentes niveles y distancias: Revisión sistemática. *Argentinian Journal of Respiratory & Physical Therapy*, 5(1), 12–22. <https://doi.org/10.58172/ajrpt.v5i1.253>

ANEXO I

Encuesta Google Forms

1. Edad:
2. Género:
 - Femenino
 - Masculino
 - Prefiero no decirlo
3. ¿Hace cuanto tiempo practicas Pádel?
 - Menos de un año
 - Más de 1 año
 - Más de 3 años
 - Más de 5 años
4. Cuanta cantidad de horas, practicas pádel por semana?
 - 1 hora.
 - Entre 1 y 2 horas.
 - Más de 3 horas
 - Más de 4 horas.
 - Más de 5 horas.
5. ¿Haces Actividad Física complementaria a la práctica de pádel?
 - Si
 - No
6. ¿Qué tipo de Actividad Física completaría haces?
 - Entrenamiento de Fuerza o Sobrecarga (Pesas, Maquinas, pesos libres etc)
 - Entrenamiento de Resistencia (Running, ciclismo, natación, spinning etc)
 - Combinados (Clases grupales)
 - Ninguno
7. ¿Cuántas horas semanales le dedicas a la Actividad Física Complementaria?

- 1 hora
 - Entre 1 y 3 horas.
 - Entre 3 a 4 horas.
 - Más de 4 horas.
8. ¿Padeciste alguna molestia o lesión diagnosticada por medico mientras practicabas pádel?
- Si
 - No
 - Tal vez.
9. ¿Qué tipo de lesión fue?
- Ósea (Huesos)
 - Musculares (Musculo)
 - Tendinoso (Tendones)
 - Combinadas (describe cual)
10. ¿En qué segmento corporal ocurrió? Aclare la zona ej: codo, muñeca, tobillo, etc.
- Miembros Superiores (Pecho para arriba)
 - Tronco (Del pecho hasta cadera)
 - Miembros Inferiores (Cadera hacia abajo)
11. ¿Padeció alguna vez, alguna de estas lesiones diagnosticadas por un medico?
- Desgarro
 - Esguince
 - Contractura
 - Fractura
 - Golpe o contusión
 - Tendinopatía
 - Otro...
12. ¿Cuánto tiempo tardaste volver a la práctica de pádel?
- Entre 0 y 2 semanas

- Entre 2 semanas y 1 mes.
- Entre 3 y 6 meses.
- Entre 6 meses y 1 año.
- Más de 1 año.

13. ¿Necesitaste ayuda externa para llevas a cabo una rehabilitación / readaptación para volver a la práctica de pádel?

- Si
- No

14. Si tu respuesta anterior fue Si. ¿Con que tipo de profesional trabajaste?

- Re adaptador Deportivo (Prof de Educación física, Licenciado en entrenamiento?)
- Personal Trainer (Cursos seminarios)
- Kinesiólogo/ Fisioterapeuta
- Me arme una rutina solo/a y fui al gimnasio.
- No tome carta sobre el asunto. Espere que pase y volví a la práctica.

15. ¿Tuviste que dejar la práctica de este deporte por esta lesión/molestia?

- Si
- No

16. Tras la vuelta a la práctica, ¿Volviste a jugar/ competir con normalidad, es decir, SIN dolor o molestia durante la práctica o después de ella?

- Volví a jugar sin dolor, ni molestias manteniendo el nivel anterior a la lesión.
- Volví a jugar sin dolor, ni molestias, pero con menos seguridad a la hora de realizar ciertos gestos deportivos.
- Volví a jugar con dolor y molestias
- No pude volver a jugar al pádel.

