

VALORACIÓN DEL RENDIMIENTO EN PÁDEL: UN ANÁLISIS INTEGRAL DE COMPETENCIAS Y CAPACIDADES FÍSICAS



VARIABLES

Fuera de Pista

Capacidad neuromuscular

- Salto vertical (SJ/DJ/CMJ)
- Dinamometría (fuerza de agarre)

Aceleración

- Prueba de cambio de dirección
- Prueba velocidad de 5 metros
- Velocidad de reacción óculo-manual

Valoraciones Generales

- Peso y altura
- Cuestionario Ansiedad (CSAI-2R)

Final

Análisis en partido

A los participantes se les colocará un chaleco con GPS y banda de Frecuencia cardiaca. Con el objetivo de describir las demandas que se generan durante el juego (saltos, cambios de dirección, aceleraciones, Fmax,Fmed...)

Las pruebas se llevarán a cabo en el gimnasio, y todos los resultados estarán disponibles para jugadores y entrenadores, permitiendo un análisis detallado de la condición física y demandas en el juego

