

De la "prueba sigma" al entrenamiento personalizado

Salvatore Buzzelli

RESUMEN

Este artículo ilustra cómo se puede prescribir un ejercicio metabólico a un tenista, después de haber realizado el "Test Sigma" y haber adquirido los parámetros subjetivos.

Palabras clave: Test Sigma, Tenis, Test de Evaluación, Entrenamiento de Tenis, Entrenamiento Metabólico, Forma Física, Coste Energético de la Atención.

Recibido: 10 April 2021

Aceptado: 30 May 2021

Autor de correspondencia: Email: salvatorebuzzelli1@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Como se desprende de todos los estudios realizados sobre el modelo de rendimiento del tenis, el tenista debe tener un buen grado de resistencia muscular orgánica y local, teniendo en cuenta no aplicar métodos y tiempos de entrenamiento como si estuviéramos ante un corredor de maratón.

De hecho, gran parte de la resistencia del tenista deriva de su gran capacidad para resistir mentalmente el esfuerzo. Desde este punto de vista, el trabajo con la app "SensoBuzz" se vuelve decisivo, ya que el aspecto de la fatiga central, por tanto nerviosa, está muy acentuado (Buzzelli, 2007; Smith, 2016).

En el "Método Coordinabólico" (Buzzelli, 2008), se parte de la evaluación de las capacidades orgánicas bajo una atenta mirada, a través del "Test Sigma" (Buzzelli, 2008), que indicará los parámetros en los que se basará el posterior entrenamiento específico.

De hecho, al finalizar el "Test Sigma", dispondremos de tres parámetros fundamentales que nos ayudarán a gestionar la dosificación individualizada: los metros recorridos y viniendo de la base a la diana, con carrera técnica (considerando que la distancia base-diana se fija en 5,50m), el tiempo de emisión de las señales que el alumno ha realizado en la última fase del test (TC o Tiempo Crítico) y el número de señales realizadas (Ciclos).

Basándose en estos tres parámetros, se puede hacer la mejor elección en relación con lo que se quiere que el deportista consiga, en términos de "Capacidad" y "Potencia" de los sistemas energéticos individuales (Weinick, 2009).

Para comprender mejor estos conceptos, utilizamos un marco sinóptico, resumido en las siguientes tablas.

Tablas 1 y 2: Indicaciones generales para la dosificación de la carga en función de los objetivos metabólicos y del tiempo crítico (Tc) obtenido por el deportista en el Test Sigma, y los espacios relativos recomendados entre la base y el objetivo.



Tabla 1

CAPACIDAD (porcentaje \pm de tiempo respecto al TC)										
Metros (base-objetivo)	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
Capacidad	-5%	-10%	-15%	-22%	-25%	-33%	-35%	-50%	-55%	-70%
Anaeróbica aláctica					X	X	X	X	X	X
Anaeróbica láctica			X	X	X	X				
Aeróbica	+8%	+3%								

Tabla 2

POTENCIA (porcentaje \pm de tiempo respecto al TC)										
Metros (base-objetivo)	5,50	5,00	4,50	4,00	3,50	3,00	2,50	2,00	1,50	1,00
Potencia	-15%	-20%	-32%	-34%	-36%	-42%	-47%	-56%	-60%	-75%
Anaeróbica aláctica							X	X		
Anaeróbica láctica					X	X				
Aeróbica	TC	-8%								

La carga de entrenamiento recomendada será la indicada en la siguiente tabla..

Tabla 3

Ejemplo de dosificación de la carga en función de la cualidad metabólica que se desea estimular.

Calidad metabólica entrenada	Ejercicios, series y repeticiones	Pausa entre ejercicios y entre series
Rapidez	5 x 10 x 8-10	15" - 1'30"
Capacidad anaeróbica láctica	3 x 12 x 10-12	30" - 2'30"
Potencia anaeróbica láctica	2 x 10 x 7-9	45" - 3'
Capacidad anaeróbica láctica	2 x 18 x 15	1'30" - 5'
Potencia anaeróbica láctica	12 x 12	2'00"
Capacidad aeróbica	6 x (Ciclos / 2)	2'30" Pausa activa
Potencia aeróbica	2 x 8 x (Ciclos / 4)	1'30" Pausa pasiva - 3' Pausa activa

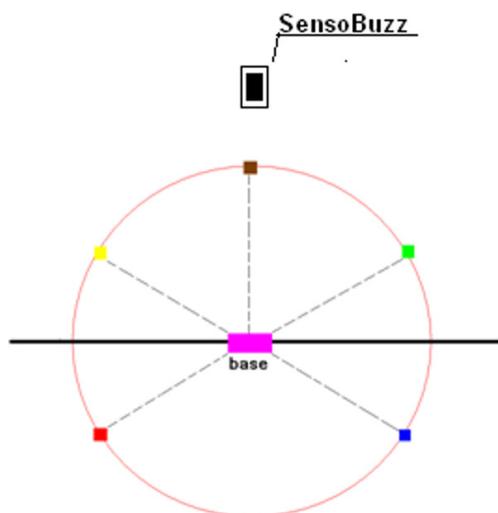


Figura 1.

HERRAMIENTAS Y MÉTODOS

Para llevar a cabo este ejercicio, a partir de 2007 (S. Buzzelli, 2007), se utilizó una herramienta especial llamada inicialmente "SensoTouch" y luego definitivamente "SensoBuzz", pero actualmente es posible utilizar una aplicación para teléfonos inteligentes, también llamada "SensoBuzz" (S. Buzzelli, 2019), que emite señales visuales y acústicas en modo aleatorio con un barrido temporal preestablecido. El ejercicio se realiza en un espacio como el ilustrado en la Figura 1.

PROTOCOLO DE EJECUCIÓN

La Figura 1 ilustra la disposición recomendada de los objetivos para la ejecución del trabajo metabólico descrito anteriormente.

Se pueden utilizar tres señales visuales y dos sonoras o incluso más de 5 señales u otros tipos de señales o variantes para aumentar el grado de dificultad.

Los tiempos de emisión, las distancias de desplazamiento, los propósitos y las cargas de trabajo se describen en las tablas anteriores (Tablas 1,2 y 3).

REFERENCIAS

Buzzelli S., SensoTouch Buzzelli System, Pubblicazioni, salvatorebuzzelli.it, 2007
 Buzzelli S., Sigma Test, Pubblicazioni, salvatorebuzzelli.it, 2008
 Buzzelli S., Metodo Coordinabolico, Pubblicazioni, salvatorebuzzelli.it, 2008
 Buzzelli S., SensoBuzz, C.E.Youcanprint - 2013
 Buzzelli S., Costo energetico dell'attenzione, Ricerca Scientifica, salvatorebuzzelli.it, 2014
 Buzzelli S., Mazzilli M., TENNIS. La nuova scienza della Preparazione Fisica con il rivoluzionario Metodo Coordinabolico. Giacomo Catalani Editore, 2019
 Buzzelli S., Manuale fondamentale di Preparazione Fisica per il Tennis, Giacomo Catalani Editore, 2020
 Smith et al, Mental fatigue impairs soccer-specific decision making skill, (2016) Journal of Sports Sciences
 Weinieck J., L'Allenamento Ottimale, Calzetti Mariucci, 2009

Copyright © 2021 Salvatore Buzzelli



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

[CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO \(HAZ CLICK ABAJO\)](#)

