

Carácter específico del entrenamiento de resistencia en tenis

David Suárez y Josep Campos-Rius (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 11-13

RESUMEN

El tipo de entrenamiento de resistencia en un deporte será más o menos específico según se aproxime biomecánicamente a las diferentes acciones motoras y situaciones del tenis, tanto en la ejecución de los golpes, como en los diversos desplazamientos. Sin embargo, también resulta determinante la dinámica de cambios de sentido, dirección y ritmo. La presencia de aceleraciones y desaceleraciones, concretada, en muchos casos en arrancadas y frenadas, será un factor diferencial de la velocidad y de la resistencia en el tenis. Por tanto, podemos deducir fácilmente que una carga podría resultar muy específica en un componente y no en otro.

Palabras clave: resistencia, especificidad, tenis, entrenamiento integrado

Recibido: 05 Octubre 2015

Aceptado: 18 Enero 2016

Autor correspondiente:

David Suárez

Correo electrónico:

davidefd@outlook.com

INTRODUCCIÓN

Dependiendo de la relación interna y externa que tenga con el juego real de tenis, la carga tendrá un carácter con un grado mayor o menor de especificidad. Esta relación podrá producirse en unos elementos más que en otros. No obstante, la globalidad y la interrelación de los diversos factores resulta también un elemento propio de la especificidad, especialmente en deportes complejos como el tenis (Balagué, Torrents, Pol & Seirul-lo, 2014; Martínez-Gómez, 2015; Palut & Zanone, 2005; Verdugo, 2007). Podemos diferenciar las cargas en cuatro tipos: general, dirigida, específica y competitiva (García-Manso & cols., 2006).



Resistencia específica

Cuando el objetivo es mejorar la resistencia en el tenis, se deberá alcanzar la manifestación más adecuada de esta cualidad dentro del juego, en relación con el resto de cualidades y elementos determinantes del rendimiento. Por lo que los tiempos de trabajo y recuperación, así como toda la manifestación motora deberá ser tomada como referencia la exclusiva del tenis (Baiget, Iglesias, Vallejo & Rodríguez, 2011; Kovacs, 2004; Nistch & Munzert, 2002).

Pero, además, deberá tener una buena interrelación y lograr una óptima manifestación en las situaciones mentales propias de la competición. En la práctica resulta habitual que altos índices aeróbicos y anaeróbicos no puedan concretarse en altos rendimientos deportivos por una incorrecta preparación técnica, táctica y psicológica (Baiget et al., 2011; Balagué et al., 2014; Verjokshanski, 2002).

A la hora de escoger el carácter de las sesiones y los ejercicios de entrenamiento en el tenis, resulta operativa, teniendo en cuenta lo condicional, lo coordinativo y lo cognitivo, la siguiente clasificación de Navarro (2001):

Carácter General:

Trabajo de base para favorecer trabajos más específicos con mayor eficacia. Debe tener una orientación y significatividad para el tenis.

- Condicional: potencia aeróbica, umbral anaeróbico en juego.
- Coordinativa: situaciones básicas del juego.
- Cognitiva-táctica: acciones mecanizadas o muy simples.
- Psicológica: incidencia, según el sujeto, sobre capacidad de sufrimiento, mantenimiento de la intensidad, la atención y confianza. La ejecución repetida de acciones simples coordinativas y la toma de decisiones, facilitará la vivencia de situaciones positivas y de focalización de la atención.



Carácter Dirigido:

Trabajo en el que la resistencia se interrelaciona con los demás factores de rendimiento.

- Condicional: distintos tipos de resistencia que se producen en el tenis. Trabajo intermitente, mioglobínico, aláctico y láctico moderado.
- Coordinativa: específica de poca complejidad.
- Cognitiva-táctica: se puede utilizar toma de decisiones simples durante el juego, o incluso durante las recuperaciones, pudiendo tener más complejidad en estos periodos de descanso activo.

- **Psicológica:** incidencia sobre la atención y la confianza. Se producen situaciones aún simples pero ya hay un mayor componente coordinativo y decisional que provoca más exigencias psicológicas. Hay una íntima relación con la toma de decisiones en situación de fatiga física y mental, y la capacidad de soportar esa fatiga mentalmente manteniendo la intensidad (De la Vega, Almeida, Ruiz, Miranda & del Valle (2011).



Carácter Específico:

Trabajo en el que se busca la máxima manifestación de juego, superando incluso las demandas propias del juego. En muchas ocasiones hay trabajos de competición (Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva & Terrados, 2005):

- **Condicional:** manifestación en todos los sentidos que se presentan durante el juego de tenis. Acción sobre la resistencia de las acciones explosivas, incremento de la mioglobina y mejora de la recuperación (Kovacs, 2004a).
- **Coordinativa:** compleja, como en la competición.
- **Cognitiva-táctica:** compleja, como en la competición.
- **Psicológica:** compleja, en situación de competición.

Se podría añadir también un cuarto tipo que sería el de Carácter Competitivo, con una situación competitiva cercana a la realidad del juego (Fernández-Fernández, Sanz-Rivas & Méndez-Villanueva, 2009; Fernández-Fernández, Méndez-Villanueva & Pluim, 2006; Kovacs, 2004b, 2007).

Podemos centrar la atención en diferentes factores dentro del carácter específico del entrenamiento a modo de estrategia global con polarización de la atención, desde una perspectiva de metodología de la enseñanza (Delgado-Noguera, 2015; Sáenz, 1994):

- **Resistencia específica con focalización condicional:** en la que los elementos técnicos y tácticos no serán atendidos generalmente de forma programada como objetivo principal, pero se manifestarían en situaciones normalmente muy simples. Habrá una especial atención al trabajo de alta intensidad con cambios de dirección y sentido (Baiget, Fernández-Fernández, Iglesias, & Rodríguez, 2015; Kovacs, 2014; Kovacs, Roetert & Ellenbecker, 2008). Es conocida la importancia de la aceleración y desaceleración, así como la escasa relación entre velocidad

lineal y los cambios de dirección (Young y cols., 2002).



- **Resistencia específica con focalización técnica:** se centra principalmente la atención en el factor técnico o de ejecución. Poniendo el énfasis en situaciones de fijación o mecanización de una acción técnica o en busca de la situación de acción técnica en fatiga. Normalmente si se trata de un trabajo de resistencia con acción técnica y la focalización será mixta condicional- técnica. (Baiget, 2011; Holmberg, 2014; Schönborn, 1999).
 - **Resistencia específica con focalización táctica - toma de decisiones:** centrada principalmente en la acción o acciones tácticas, en situaciones más o menos complejas de toma de decisión. Habitualmente se presentará en forma mixta focalización condicional-técnico-táctica. (Carvalho, Iglesias, Araújo, & García-González, 2011; McPherson, 1999; Ruíz-Pérez & Arruzo, 2005).
 - **Resistencia específica con focalización psicológica:** centrada en las acciones de mantenimiento de la intensidad, soportar la fatiga, atención, etc. Habitualmente, se presentará en forma mixta con focalización condicional-técnico-táctico-mental (Lameiras, de Almeida & Mas, 2015; Lara, 2014; Young, 2015).
- La progresión habitual en la planificación a lo largo de los ciclos o incluso de la sesión sería: hacer énfasis en lo condicional (1), a continuación presentar situaciones técnicas cada vez más complejas (2), para luego introducir los elementos tácticos y mentales, muy simples (3) y, al final acabar en un tipo deresistencia global (4). Esta estructura dinámica se puede trasladar al desarrollo a largo plazo, en el que la tendencia será del trabajo focalizado en la resistencia hacia la complejidad de elementos (Balagué & cols., 2014; Fuentes, Del Villar, Ramos & Moreno, 2001; Torres, 2003). No obstante, no debemos perder nunca de vista que siempre habrá componentes de todos los factores, y que es fundamental conocerlos y aprovechar la oportunidad de trabajar la globalidad incluso en los momentos iniciales del trabajo específico. En fases de máximo rendimiento predominaría el siguiente tipo de trabajo:
- **Resistencia específica con focalización mixta-global-competitiva:** con situaciones de manifestación de los diversos factores de forma global e interconectadas, habitualmente mediante situaciones reales modificando factores como:
 - Reducción del terreno o alguna zona.
 - Ampliación del terreno o alguna zona.
 - Fijación de las direcciones o durante periodos: cuatro golpes cruzados, o dos cruzadas y una paralela, uno todo cruzado el otro jugador paralelo, punto después de un número de veces, etc.
 - Con bolas más blandas, duras, grandes o pequeñas. - Con tanteos modificados.



CONCLUSIÓN

El trabajo específico resulta fundamental para que el entrenamiento conlleve resultados significativos para el tenis, y se manifieste de forma más eficaz la resistencia con un efecto claro sobre el rendimiento global. Esta óptima manifestación de la resistencia se reflejará en una potenciación también del resto de cualidades, como la velocidad, y de otros factores como los mentales o las acciones técnicas. Al final todo se presenta interrelacionado y es lógico pensar que hay que avanzar hacia entrenamientos que atiendan a esta idea. Por ello, resulta de gran interés realizar aproximaciones a las diferentes formas de entrenar con una orientación específica y compleja.

REFERENCIAS

- Baiget, E. (2011). Entrenamiento de la fuerza orientado a la mejora de la velocidad de golpeo en tenis. *Journal of Sport and Health Research*, 3(3), 229-244.
- Baiget, E., Fernández-Fernández, J., Iglesias, X. & Rodríguez, F. A. (2015). Tennis Play Intensity Distribution and Relation with Aerobic Fitness in Competitive Players. *PloS One*, 10(6), DOI:10.1371/journal.pone.0131304. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0131304>
- Baiget, E., Iglesias, X., Vallejo, L. & Rodríguez, F. A. (2011). Efectividad técnica y frecuencia de golpeo en el tenis femenino de élite. *Case Study Motricidad: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 27, 101-116.
- Balagué, N., Torrens, C., Pol, R. & Seirul-lo, F. (2014). Integrated Coaching Dynamic principles and apps. *Notes Educación Física y Deportes*, 2(116), 60-68.
- Carvalho, J., Iglesias, D., Araújo, D. & García-González, L. (2011). El entrenamiento de la toma de decisiones en el tenis: ¿qué fundamentos científicos se pueden aplicar en los programas de entrenamiento?. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 767-783.
- De la Vega, R., Almeida, M., Ruiz, R., Miranda, M. & del Valle, S. (2011). Entrenamiento atencional aplicado en condiciones de fatiga en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(42), 384-406.
- Delgado-Noguera, M. A. (2015). Los estilos de enseñanza de la Educación Física y el Deporte a través de 40 años de vida profesional. *Retos*, 28, 240-247. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.35532>
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, J. & Pluim, B. (2006). Intensity of tennis match play. *British Journal of Sports Medicine*, 40, 387-391. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023168>
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. & Sanz, D. (2012). Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenis en formación. Madrid: Real Federación Española de Tenis.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A. & Terrados, N. (2005). Exercise intensity in tennis: simulated match play versus training drills. *Medicine Science in Tennis*, 10, 6-7.
- Fernández-Fernández, J., Sanz, D. & Méndez-Villanueva, A. (2009). A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play. *Strength Conditioning Journal*, 31, 15-26. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181ada1cb>
- Fuentes, J. P., Del Villar, F., Ramos, L. A. & Moreno, P. (2001). Metodología para la planificación del entrenamiento en el tenis de alta competición. *Movimiento (ESEF/UFRGS)*, 7(14), 100-108. <https://doi.org/10.22456/19828918.2611>
- García-Manso, J. M., Navarro-Valdivielso, F., Legido-Arce, J. C. & Vitoria-Ortiz, M. (2006). La resistencia. Desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo. Madrid: Grada Sport Books.
- Holmberg, P. M. (2014). Entrenamiento de la Agilidad para Atletas Experimentados: Un Enfoque de los Sistemas Dinámicos. *Red: Revista de Entrenamiento Deportivo*, 28(2), 35-42.
- Kovacs, M. (2004a). Energy System-Specific Training for Tennis. *Strength & Conditioning Journal*, 26(5), 10-13. <https://doi.org/10.1519/00126548-200410000-00002>
- Kovacs, M. (2004b). Applied physiology of tennis performance. *British Journal of Sports Medicine*, 40(5), 381-386. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.023309>
- Kovacs, M. (2007). Tennis psysiology. *Sports Medicine*, 37, 189-198.
- Kovacs, M. (2014). Movimientos del tenis: La importancia del entrenamiento lateral. *Red: Revista de Entrenamiento Deportivo*, 28(1), 25-37.
- Kovacs, M., Roetert, P. & Ellenbecker, T. (2008). Efficient deceleration: The forgotten factor in tennis-specific training. *Strength & Conditioning Journal*, 30(6), 58-69. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31818e5fbc>
- Lameiras, J., de Almeida, P. L. & Mas, A. G. (2015). The efficacy of the old way/new way methodology on the correction of an automated technical error and its impact on the athlete's psychological skills: case study in tennis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 79-86. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232015000200009>
- Lara, A. (2014). Tenis: ejercicios progresivos para desarrollar tu juego. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 155-156.
- Martínez-Gómez, M. (2015). Entrenamiento con jugadores en formación: "una aproximación desde el enfoque ecológico". *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65(23), 17-19.
- McPherson, S. (1999). Expert-novices differences in performance skills and problema representations of youth and adults during tennis competition. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70,3, 233-251. <https://doi.org/10.1080/02701367.1999.10608043>
- Navarro-Valdivielso, F. (2001). Metodología del entrenamiento para el desarrollo de la resistencia (Módulo 2.2.1). *Master Alto Rendimiento Deportivo*. Madrid.
- Nistch, J. R. & Munzert, J. (2002). Aspectos del entrenamiento de la técnica desde la perspectiva de la teoría de la acción: Aproximaciones a un modelo integrador. En J. R. Nitsch, A. Neumaier, H. Mareales & J. Mester (Eds.). *Entrenamiento de la técnica* (pp. 129-191). Barcelona: Paidotribo.
- Palut, Y. & Zanone, P. G. (2005). A dynamical analysis of tennis: concepts and data. *Journal of Sports Sciences*, 23(10),

- 1021-1032. <https://doi.org/10.1080/02640410400021682>
- Ruiz-Pérez, L. M. & Arruza, J. (2005). El proceso de toma de decisiones en el deporte. Barcelona: Paidós.
- Sáenz, P. (1994). Metodología en educación física: ¿Enseñanza global o analítica? *Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (4), 33-38.
- Schönborn, R. (1999). *Tenis: entrenamiento técnico*. Madrid: Tutor.
- Torres, J. (2003). Consideraciones científico-didácticas acerca del modelo integrado de enseñanza aprendizaje de los deportes colectivos. *Publicaciones*, 33, 101-140.
- Verkhoshansky, Y. (2002). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Verdugo, M G. (2007). Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica. Barcelona: Paidotribo.
- Young, J. (2015). El tenis es un juego que requiere una confianza fuerte y resiliente. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 65 (25), 3-5.
- Young, W. B., James, R. & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction?. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282-290

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) David Suárez y Josep Campos-Rius 2016



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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.

[Resumen de la licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)