



Desarrollo de equilibrio en tenistas menores de 10 años

Javier Villaplana (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (24): 16-19

RESUMEN

Este artículo trata del equilibrio, una de las seis habilidades coordinativas que establece la Federación Internacional de Tenis (ITF) en su libro Fuerza y condición física para el tenis. En primer lugar se define esta capacidad y se justifica la importancia de su desarrollo en el tenis a edades tempranas. Seguidamente se presentan los dos tipos fundamentales de equilibrio junto con algunos ejemplos y, además, se incluyen algunas de las investigaciones llevadas a cabo sobre equilibrio en tenistas jóvenes. Finalmente se presentan distintos ejemplos de ejercicios de equilibrio que pueden llevarse a cabo con jugadores iniciantes.

Palabras clave: balance, coordinación, infancia, desarrollo

Recibido: 29 Mayo 2016

Aceptado: 01 Junio 2016

Autor correspondiente:

Javier Villaplana

Correo electrónico:

javilla@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El equilibrio ha sido definido de diversas formas atendiendo a según diversos autores consultados. Así, para Meinel y Schnabel (2004) el equilibrio es la capacidad de mantener la posición deseada del cuerpo en estático o en movimiento y atendiendo siempre a un centro de gravedad, a una base de sustentación y a una inercia de movimiento.

Por su parte, la USTA (2016) considera que el equilibrio es la capacidad de un jugador para controlar su o su equilibrio o estabilidad.

Para otros autores el equilibrio es la capacidad de mantener una posición del cuerpo controlada durante la ejecución de la tarea, si se está sentado en una mesa, caminando la barra de equilibrio o al pisar arriba sobre un bordillo. Para funcionar de manera efectiva en distintos entornos y tareas, es básico contar con la capacidad de mantener posiciones corporales controladas durante actividades estáticas (fijas) y dinámica (en movimiento) Kids Sense Child Development, (2016).

Para comprender mejor la importancia del equilibrio en el tenis es necesario realizar una breve descripción del tipo de deporte y también conocer las demandas que se requieren desde una perspectiva mecánica.

El tenis es un deporte de oposición, donde uno de los objetivos del jugador es mover al contrincante para que este golpee la pelota lo más incómodamente posible con el fin de hacerle fallar o en caso de que la pelota entre en su parte de la pista, obtener una situación de ventaja que le permita ganar el punto en el siguiente golpeo que realice.

Desde el punto de vista biomecánico, el tenis es un deporte con un compromiso motriz muy elevado, donde la raqueta, a través del brazo en último momento, es la ejecutora de un movimiento complejo que pone en acción diversos músculos tanto del miembro inferior como del superior. Uno de los objetivos del entrenamiento es activar la musculatura de forma coordinada para conseguir unos golpes y desplazamientos eficientes que nos permitan efectuar golpes con la mayor precisión posible.

Un equilibrio apropiado permite al niño practicar un deporte con un éxito razonable debido a que esta capacidad ayudar a llevar a cabo movimientos corporales fluidos que son

necesarios para el rendimiento físico. Si los menores de 10 años son capaces de realizar los movimientos corporales adecuadas de manera controlada durante la ejecución de las diferentes tareas que exige la actividad deportiva podrán reducir la energía necesaria que utilizarán y, por tanto, se minimizará la fatiga.

Además, cuando los movimientos se llevan a cabo con un buen equilibrio hay menos probabilidad de lesión debido a que el niño realiza respuestas posturales adecuadas como (y cuándo) es necesario. Igualmente, el equilibrio permite adoptar una postura corporal adecuada para realizar las distintas tareas tanto de motricidad gruesa como fina.

Tal y como acabamos de explicar, el equilibrio jugará un papel fundamental ya que un golpeo en equilibrio nos permitirá dirigir la pelota con garantías y precisión, hecho que nos posibilitará, por un lado, generar una situación de ataque que nos permita llevar la iniciativa del punto y así poder ganarlo, o por el contrario, tratar de defendernos de la mejor manera posible con el fin de invertir esa situación y pasar de nuevo a ser atacantes para dominar de nuevo el punto y tener opciones de ganarlo.

TIPOS DE EQUILIBRIO

A la hora de describir el equilibrio nos encontramos con que éste puede estar a su vez clasificado en equilibrio estático y equilibrio dinámico. En el caso del equilibrio estático, Chu y Rolley (2001) lo definen como la habilidad de mantener el equilibrio cuando el centro de gravedad está situado sobre una base de apoyo. En el caso del equilibrio dinámico, estos mismos autores lo describen como la habilidad de mantenerse sobre nuestro centro de gravedad mientras el cuerpo está en movimiento.

En la vida diaria, el equilibrio estático es la capacidad de mantener una posición estacionaria con control (por ejemplo, “quedarse helado” o hacer juegos “de estatua”), mientras que el equilibrio dinámico es la capacidad de permanecer equilibrado en movimiento (por ejemplo, correr, saltar o andar en bicicleta). Para la USTA (2016), todo entrenador necesita saber y entender los dos tipos de equilibrio y los posibles ejemplos que

pueden darse durante el juego del tenis. Así, el jugador estará en equilibrio estático, entendido como la capacidad de controlar el cuerpo mientras que el cuerpo es estacionario, cuando se prepara para un servicio, mientras que estará en equilibrio dinámico, que se entiende como la capacidad de controlar el cuerpo durante el movimiento, cuando cambia de dirección después de realizar un golpe.

En un estudio sobre las relaciones entre las medidas antropométricas y su relación con el equilibrio estático y dinámico en tenistas junior, Khasawneh (201) llegó a la conclusión de que el factor que más contribuye al equilibrio estático era la anchura de la pelvis, mientras que la circunferencia de la pantorrilla y la anchura del tobillo eran los factores más significativo para el equilibrio dinámico.

INVESTIGACIONES SOBRE EQUILIBRIO Y TENIS EN JUGADORES JÓVENES

Andreas, Michelin, Elisa, Rinaldi y Burini (2010) examinaron las diferencias entre ambos sexos en niños de escuelas primarias en equilibrio estático y su relación con las medidas antropométricas llegando a la conclusión de que el equilibrio estático depende relativamente del peso corporal y de medidas longitudinales.

En su estudio sobre el efecto del entrenamiento del equilibrio en jugadores jóvenes, Malliou, Beneka, Gioftsidou, Malliou, Kallistratos, Pafis, Katsikas y Douvis (2010) concluyeron que la fatiga generada por la práctica del tenis durante un período prolongado tiene un efecto negativo sobre el equilibrio por lo que sugieren la conveniencia de incluir un programa de entrenamiento específico del equilibrio en la sesión de entrenamiento de tenis. Para estos autores es fundamental que los jugadores sean capaces de mantener su capacidad de equilibrio durante un período prolongado, especialmente en partidos de larga duración.

Por su parte, Sales, Browne, Asano, Olhera, Novad, y Simoes (2014) examinaron la relación entre el equilibrio y la edad, y encontraron que el equilibrio está relacionado con el crecimiento ya que los adultos tienen más equilibrio que los adolescentes. También encontraron que la altura y el peso afectan significativamente el equilibrio entre los niños. Sin embargo, no afectan al equilibrio en los adolescentes.

Además, los ejercicios de entrenamiento del equilibrio se han demostrado aptos para reducir la asimetría en la fuerza del tren inferior de tenistas jóvenes según el estudio de Sannicandro, Cofano, Rosa y Piccinno (2014) quienes concluyeron que un programa de ejercicios de equilibrio y, de hecho, todas las tareas o juegos, que se realicen en superficies inestables beneficiará el rendimiento en el tenis.

APLICACIÓN PRÁCTICA

Seguidamente se proponen distintos ejercicios destinados al trabajo del equilibrio estático y dinámico con jugadores menores de 10 años. Estos ejercicios se pueden llevar a cabo en la pista de tenis o en una pista polideportiva. En algunos casos se requiere un material básico del que generalmente disponen todos los entrenadores de tenis.

Ejercicios estáticos:

- **Ejercicio 1:** Dos jugadores sujetando cada uno su raqueta se colocarán espalda con espalda y a la pata coja. Los jugadores tendrán que rotar el tronco 90° para pasar la pelota al compañero. El ejercicio se podrá hacer rotando hacia la derecha o rotando hacia la izquierda tantas veces como el entrenador

diga.



- **Ejercicio 2:** Ejercicio en pista. El jugador se situará en la zona de línea de saque sujetando la raqueta y se pondrá en posición cerrada de pies pero únicamente se apoyará sobre la pierna donde se apoya el peso. En el caso de un jugador diestro jugando de derecha, la pierna que apoyará será la izquierda. El entrenador que se situará a su lado, simplemente lanzará una bola de arriba abajo para que el jugador realice un golpeo completo tratando de percibir una situación de equilibrio. En caso de que haya más jugadores en pista el entrenador hará que un jugador realice el golpe con golpeo de pelota y el resto haga el ejercicio a modo de espejo. Este ejercicio se puede realizar tanto para los golpes de derecha como para los golpes de revés.



- **Ejercicio 3:** Ejercicio en pista. El jugador se situará en la zona de línea de saque sujetando la raqueta y se pondrá en posición cerrada de pies, pero esta vez apoyando los pies sobre unas plataformas de inestabilidad. El entrenador que se situará a su lado, simplemente lanzará una bola de arriba abajo para que el jugador realice un golpeo completo tratando de percibir una situación de equilibrio. En caso de que haya más jugadores en pista el entrenador hará que un jugador realice el golpe con golpeo de pelota y el resto haga el ejercicio a modo de espejo. Este ejercicio se puede realizar tanto para los golpes de derecha como para los golpes de revés. Y también para golpeos en posiciones tanto cerradas como abiertas.



Ejercicios dinámicos:

- **Ejercicio 1:** Cada jugador necesitará dos gomas de caucho de las que se utilizan para reducir la pista (también sería posible cualquier otro material sobre el que los jugadores puedan ponerse encima). Los jugadores, que situarán los pies encima de cada goma de caucho tendrán que ir desplazándose siempre por encima de estos elementos, al tener únicamente dos gomas de caucho, los jugadores tendrán que ir moviendo con las manos las gomas para así poder avanzar.



- **Ejercicio 2:** El entrenador pondrá tantos aros como considere y en la disposición que considere. Los jugadores tendrán que ir saltando a la pata coja de uno a otro. Este ejercicio se puede hacer de frente o de espaldas y también con la pierna derecha o la izquierda. También podemos aumentar la dificultad si hacemos que los jugadores lleven una pelota encima de la raqueta.



- **Ejercicio 3:** Ejercicio de dos jugadores. El entrenador pondrá 6 aros por cada jugador, unos frente a los otros de modo que cada jugador dispondrá de su línea de aros. Por cada pareja se dispondrá de una pelota para que así los jugadores se pasen la pelota del uno al otro. La particularidad será que el que lanza la pelota lo haga mientras salta a la pata coja de un aro a otro. La particularidad será que el que lanza la pelota lo haga mientras salta a la pata coja de un aro a otro. Como variantes, podemos hacer el ejercicio con la pierna derecha y con la pierna izquierda. También podemos hacer que desde el inicio del ejercicio tanto el lanzador como el que recibe la pelota estén colocados a la pata coja.

**CONCLUSIONES**

El equilibrio es importante en el tenis y hay que trabajarlo periódicamente y sobretodo en edades de desarrollo para poder hacer que el tenista se capaz de actuar de manera efectiva a través de entornos y tareas cambiantes, tales como las que se dan en el juego del tenis.

Para Groppe (2003) los tenistas principiantes deben entender que el control del cuerpo dicta lo bien que van a golpear la bola. Cómo se mueven para realizar un golpe, la forma en que inician el impulso hacia adelante y lo fuerte que intenten golpear a la pelota afectará al equilibrio y al control del golpe que se trate. Nos encontramos, pues, ante un aspecto fundamental que los jugadores de tenis principiantes tienen que dominar y, para ello, los entrenadores deben plantear durante la clase de tenis distintas actividades, juegos y ejercicios que faciliten la adquisición de esta capacidad de manera natural y divertida.

REFERENCIAS

- Andreasi, V., Michelin, E., Elisa, A., Rinaldi, R., & Burini, C. (2010). Physical fitness and associations with anthropometric measurements in 7 to 15-year-old school children. *Journal de Pediatria*, 86(6), 497-502. <https://doi.org/10.2223/JPED.2041>
- Chu, D. & Rolley, L. (2001). "Improving footwork and positioning" In P. Roetert & J. Groppe (Eds). *World-class tennis technique* (pp. 85-99). Human Kinetics, Champaign, Ill.
- Groppe, J.L. (2003). Balance critical to better tennis. February, available in: <http://www.addvantageuspta.com/default.aspx/act/newsletter.aspx/category/ADDaskprof/MenuGroup/ADD-depts/NewsletterID/332/startrow/50.htm>, consultado el 12 de junio de 2016.
- Khasawneh, A. (2015). Anthropometric measurements and their relation to static and dynamic balance among junior tennis players. *Sport Science*, 8 Suppl 1: 87-91.
- Kids Sense Child Development, (2016). Balance & Coordination. Available in: <http://www.childdevelopment.com.au/home/90>, consultado el 15 de junio de 2016.
- Malliou, VJ, Beneka, AG, Gioftsidou, AF, Malliou, PK, Kallistratos E, Pafis, GK, Katsikas CA, Douvis, S. (2010). Young tennis players and balance performance. *J Strength Cond Res* 24(2): 389-393.
- Meinel, K. y Schnabel, G. (2004). *Teoría del movimiento*. Stadium SRL, Buenos Aires.
- Sales, M., Browne, V., Asano, Y., Olhera, R., Novad, V., & Simoes, H. (2014). Physical fitness and anthropometric characteristics in professional soccer players of the United Arab Emirates. *Rev Andal Med Deporte*, 7(3), 106-110. [https://doi.org/10.1016/S1888-7546\(14\)70071-1](https://doi.org/10.1016/S1888-7546(14)70071-1)

- Sannicandro, I., Cofano, G., Rosa, R. A., & Piccinno, A. (2014). Balance training exercises decrease lower-limb strength asymmetry in young tennis players. *Journal of sports science & medicine*, 13(2), 397.
- USTA (2016). *Technique: Basic Terms and Principles in Biomechanics*, disponible en: https://www.usta.com/Improve-Your-Game/Sport-Science/114378_Technique_Basic_Terms_and_Principles_in_Biomechanics/, consultado el 14 de junio de 2016.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Javier Villaplana 2016



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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 licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)