



# Ejercicios de calentamiento basados en la variabilidad

Fernando Vilches

Asociación Argentina de Tenis

## RESUMEN

La estructuración adecuada de los contenidos que han de desarrollarse es uno de los aspectos más importantes en una sesión de tenis. Dentro de esta estructura, el calentamiento es una parte que siempre debería estar presente. A pesar de su importancia, en muchas ocasiones, el calentamiento no recibe toda la atención que debería por parte de los entrenadores. En el presente artículo se proponen una serie de herramientas metodológicas basadas en el entrenamiento en variabilidad dirigidas al acondicionamiento previo con el objetivo de dotar al mismo de una mayor especificidad y calidad.

**Palabras clave:** calentamiento, variabilidad, resolución de problemas

**Recibido:** 25 enero 2021

**Aceptado:** 30 marzo 2021

**Autor de correspondencia:** Fernando Vilches, Argentine Tennis Association. Maipú 471, C1006 CABA. Argentina. Email: [fervilches@hotmail.com](mailto:fervilches@hotmail.com)

## INTRODUCCIÓN

La correcta estructuración de la sesión es un factor clave para el éxito de la misma, según varios autores quienes indican que debe seguir una estructura lógica en cuanto a intensidad, comenzando con un acondicionamiento previo que prepare para la parte principal, en la que se llevarán a cabo los objetivos previstos mediante los contenidos adecuados (Devís y Peiró., 1992; Delgado et al., 1999; Serra, 1996). Pese a sus valiosos beneficios, muchas veces el acondicionamiento previo es subestimado tanto por los entrenadores como por los jugadores, minimizando su importancia para la incorporación de distintos contenidos de trabajo.

Por otro lado, el tenis es un deporte enmarcado dentro de las habilidades abiertas, ya que está sujeto a estímulos cambiantes del entorno, por lo que el proceso de aprendizaje del alumno debería adaptarse de manera que se le presenten una mayor cantidad de estímulos. Esta variedad de estímulos le permitirá adaptarse de una forma más eficiente a las situaciones problemáticas que luego le presentará el juego (Sanz et al., 2012). Por lo tanto, el entrenamiento del tenis debería ser variado, cambiante y aleatorio para producir un aprendizaje más profundo y una mayor transferencia de las habilidades al juego real (Reid et al., 2007; Schmidt et al., 2008).

## LA VARIABILIDAD VINCULADA AL CALENTAMIENTO

La variabilidad es un componente intrínseco a todos los sistemas biológicos, al ser un aspecto funcional que facilita el aprendizaje y la interiorización de nuevas estructuras coordinativas. Además, aporta flexibilidad al sistema neuromotor permitiendo el aprendizaje de nuevos patrones (Araujo et al., 2006). Por lo que respecta de forma específica al entrenamiento de tenis, la práctica variable o variabilidad en el entrenamiento hace referencia al proceso de creación

de situaciones que generan un desequilibrio en la ejecución. Esto obliga a los jugadores a encontrar espontáneamente nuevos patrones de movimiento individuales adaptados a las condiciones. Estos nuevos patrones les permitirán aumentar su eficacia motora (Sanz, Fernández, Zierof, & Méndez, 2012).

Uno de los principios más importantes que todo calentamiento debe cumplir es el de especificidad. Este principio hace referencia a la necesidad de que las actividades realizadas durante el calentamiento deben tener en cuenta las características del deporte en cuanto a intensidad, estructuras implicadas o capacidades coordinativas (Unierzynski, Boguslawski, & Wheatley, 2018). Por tanto, el entrenamiento en variabilidad, puede ser una herramienta ideal para aumentar la especificidad del calentamiento y facilitar que se produzcan las adaptaciones deseadas, no solo a nivel fisiológico sino también a nivel neuronal y psicológico (Sanz & Hernández, 2013).

A continuación, se presenta una propuesta de ejercicios de calentamiento basados en el entrenamiento en variabilidad, con diferentes objetivos específicos. El objetivo de esta propuesta es meramente ejemplificar una serie de ejemplos que puedan servir a los entrenadores como inspiración para crear los suyos propios, en función de sus objetivos y las características de sus jugadores.

## PROPUESTA DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

### Movilidad:

**Ejercicio 1:** Ambos jugadores pelotean en los cuadros de saque, tras golpear la pelota deben tocar con uno de los pies la línea marcada delante de ellos y volver a la posición (Figura 1).

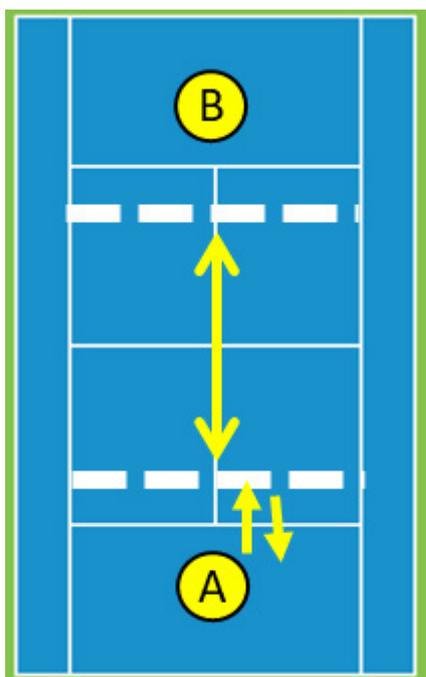


Figura 1.

Ejercicio 2: Ambos jugadores pelotean en los cuadros de saque, tras golpear la pelota deben tocar con uno de los pies detrás del cono y volver a la posición (Figura 2).

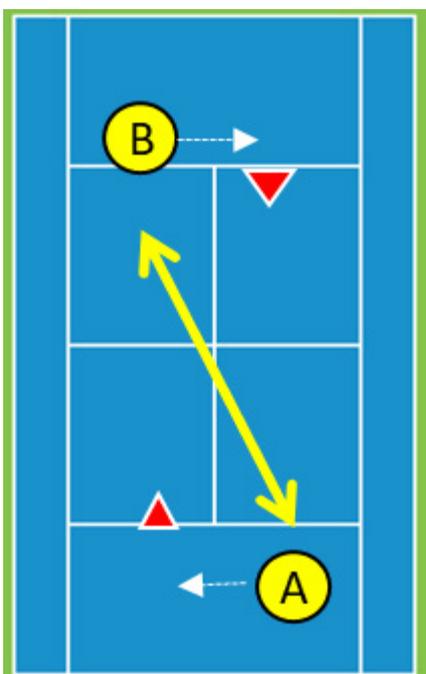


Figura 2.

Ejercicio 3: Ambos jugadores pelotean en los cuadros de saque, tras golpear la pelota deben recuperar por detrás del cono situado en la "T" (Figura 3).

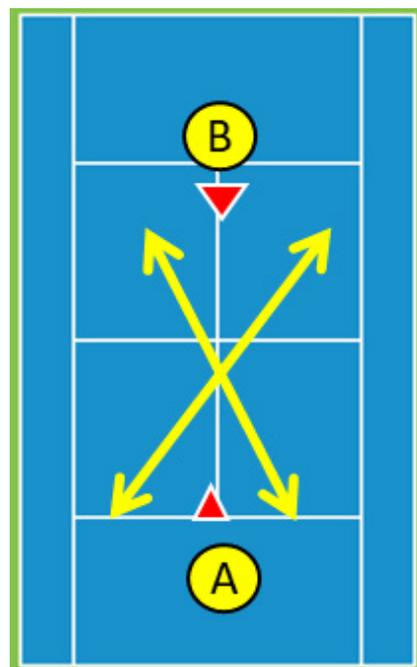


Figura 3.

Control/precisión:

Ejercicio 4: Ambos jugadores pelotean en los cuadros de saque buscando mantener la pelota en juego un número determinado de veces (por ejemplo 15). Una vez que han cumplido con este objetivo cambian a otra pelota con otro nivel de presión (Figura 4).

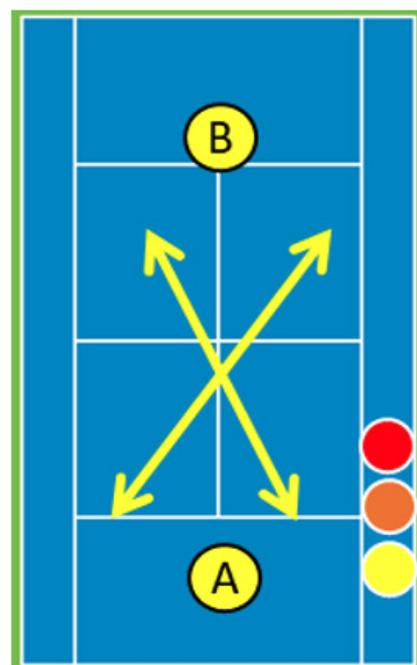


Figura 4.

Ejercicio 5: Ambos jugadores pelotean en los cuadros de saque buscando mantener la pelota en juego un número determinado de veces dentro de los espacios delimitados. Como progresión se puede pedir a los jugadores que traten de alternar tres velocidades (1,2,3) en la intensidad de golpeo de la pelota (Figura 5).

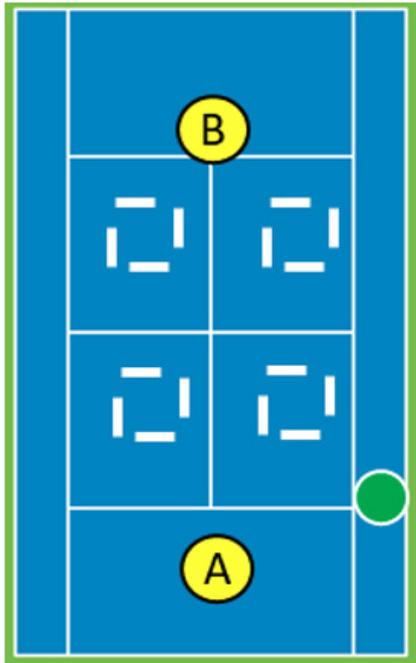


Figure 5.

**Concentración:**

Ejercicio 6: Ambos jugadores pelotean intentando derribar el cono del campo contrario ubicado en zonas determinadas, cada vez que un jugador voltea un cono suma un puntaje determinado (Figura 6).

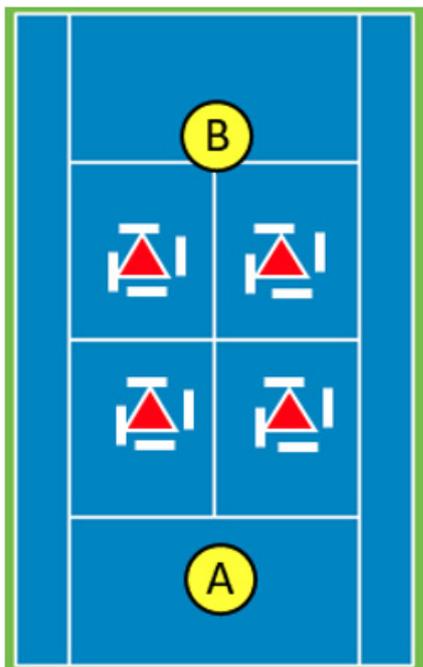


Figura 6.

Ejercicio 7: Ambos jugadores pelotean en una dirección determinada, intentando jugar la pelota entre los conos delimitados en el campo contrario (Figura 7).

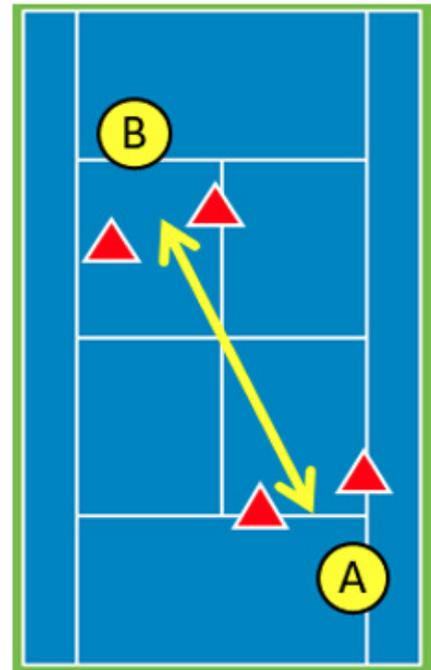


Figura 7.

Ejercicio 8: Ambos jugadores pelotean en una dirección determinada, ambos arrancan con una puntuación inicial de 10, cada vez que la pelota ingresa en la zona del + suman 1 punto, cada vez que ingresa en la del - restan un punto. El objetivo es lo que los jugadores logren llegar a la máxima cantidad de puntos posibles mientras pelotean y suman a la vez (Figura 8).

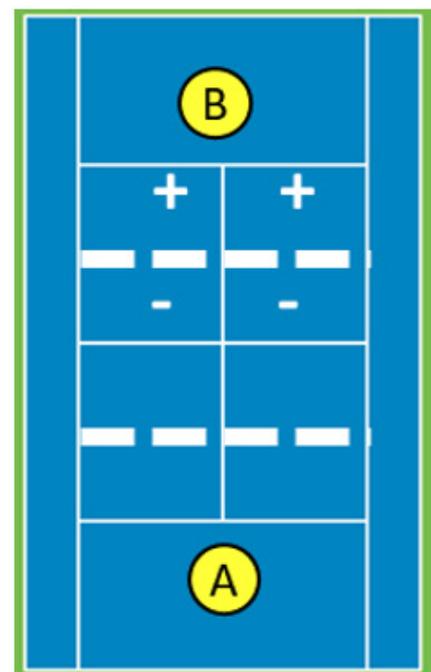


Figura 8.

Nota aclaratoria: Todos los ejercicios pueden adaptarse al nivel de habilidad de los jugadores. También puede modificarse la zona de la cancha donde se realizan los ejercicios, en este ejemplo los gráficos muestran los ejercicios en el cuadrado de saque, pero pueden también realizarse desde tres cuartos o fondo de la cancha.

## CONCLUSIONES

Como se puede observar, la inclusión de ejercicios basados en la variabilidad dentro del calentamiento puede favorecer la especificidad del mismo y facilitar que se cumplan objetivos tanto fisiológicos como psicológicos. Además, dichos ejercicios aportan una gran cantidad de situaciones problemáticas que el jugador debe resolver, lo que le permitirá adquirir un repertorio más amplio de herramientas a la hora de responder a las exigencias que se le presentan en las distintas situaciones de juego.

## REFERENCIAS

- Araujo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of sport and exercise*, 7(6), 653-676. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>
- Delgado et al. (1999). Entrenamiento físico deportivo y alimentación: de la infancia a la edad adulta. Barcelona. Paidotribo. 2ª Edición.
- Devís y Peiró (1997). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. Inde. 2ª edición.
- Elliot, B., Reid, M., y Crespo, M. (2009). El desarrollo de la técnica en la producción de los golpes en el tenis. London: International Tennis Federation.
- Fernández, J., Méndez, A., y Sanz, D. Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenis en formación. Madrid. RFET. 2012.
- Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. *Journal of science and medicine in sport*, 10(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.011>
- Sanz, D., Fernández, J., Zierof, P., & Méndez, A. (2012). Variabilidad en la práctica para desarrollar las cualidades coordinativas de los tenistas en formación. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 58 (20), 16-18.
- Sanz, D. & Hernández, J. (2013). Application of variable practice to technique training in tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 60, 21-23.
- Schmidt, R. A., y Wrisberg, C. A. (2008). Motor learning and performance: A situation-based learning approach. *Human kinetics*. Davids, K., Bennett, S., Newell, K.M., Movement System Variability. Champaign. Illinois. Human Kinetics., 2006.
- Unierzynski, P., Boguslawski, M., & Wheatley, S. (2018). Applied integrated training on-court - specific case studies: Is it a methodology of the future? *ITF Coaching & Sport Science Review*, 75 (26), 31-33.

Copyright © 2021 Fernando Vilches



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](#). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](#)

**CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)**

