



Entrenamiento en circuito para jugadores de 12 años: Propuesta de ejercicios en pista

Carlos Valle García

RESUMEN

La transición desde ejercicios globales hasta ejercicios más específicos utilizando variedad de materiales y estímulos es fundamental en la preparación física de jóvenes tenistas. Ejercicios de agilidad, coordinación, velocidad, prevención de lesiones, potencia y equilibrio son descritos en una propuesta de ejercicios en pista para jugadores jóvenes de 12 años.

Palabras clave: Entrenamiento en circuito, jugadores jóvenes, acondicionamiento físico.

Recibido: 06 Febrero 2020

Aceptado: 12 Marzo 2020

Autor correspondiente: Carlos Valle García, España. Email: chals.vall@gmail.com

INTRODUCCIÓN

La preparación física adaptada a los jugadores de tenis de edades tempranas es fundamental, no sólo por la importancia que supone el acondicionamiento físico en el tenis actual sino por la necesidad de llevar a cabo una formación multidisciplinar de las cualidades físicas demandadas en el tenis. El entrenamiento en circuito es una metodología muy eficiente para trabajar la condición física específica de los jugadores de tenis de 12 años ya que es perfectamente adaptable a las condiciones cotidianas que los preparadores físicos y entrenadores gestionan en los clubes y academias de tenis. Para ejemplos de este tipo de entrenamiento con tenistas de diferentes edades véanse los trabajos de Dent (1996), Chu (1998), González (2003), Marques (2005), Mohanta, Kalra, & Pawaria (2019) y Genevois (2019).

BENEFICIOS Y CONSIDERACIONES

El entrenamiento en circuito a través de estaciones de trabajo simultáneo aporta un control específico del tiempo de trabajo y tiempo de descanso, por lo que el entrenador puede gestionar la densidad de la carga a través de estas variables. En caso de que tengamos más jugadores que estaciones, el tiempo de trabajo empleado por el primer grupo puede servir como tiempo de descanso del segundo grupo y viceversa. Este tipo de entrenamiento nos ayuda a generar un clima de trabajo de alta intensidad donde la participación de los jugadores es activa y constante, permitiendo al entrenador controlar el material y estructurar de manera clara y ordenada los ejercicios. Al comienzo de la sesión, el entrenador debe explicar y demostrar de manera clara la técnica de ejecución de los movimientos, el tiempo de trabajo y descanso establecido, la secuencia de las estaciones y el máximo número de repeticiones posibles en un ejercicio (González, 2003).

Durante esta etapa, entre otros aspectos, el jugador debe aprender a desarrollar la versatilidad, adquirir experiencia, elevar su nivel de habilidades motrices y mentales y mejorar sus principales capacidades específicas para el tenis. Debemos recordar que la edad de 12 años es la mejor para desarrollar las dos capacidades motrices más importantes en el tenis: la agilidad y la velocidad (Unierzyski, 2003).

APLICACIÓN PRÁCTICA

La fuerza y el acondicionamiento físico para jugadores jóvenes de tenis implica la implementación progresiva de ejercicios apropiados para el desarrollo físico general junto con áreas específicas más importantes para el tenista. En esta área se incluyen: saltos, lanzamientos, recepciones, fuerza, potencia, velocidad, coordinación, equilibrio, resistencia y flexibilidad (Kovacs, 2016).

En este artículo se presenta un ejemplo de entrenamiento en circuito en pista para jugadores de 12 años con 6 estaciones y trabajo simultáneo de 2 jugadores por estación. En él se trabajan cualidades físicas como la fuerza explosiva (trabajo pliométrico), coordinación específica para golpes en posición abierta, fortalecimiento del core (trabajo preventivo), equilibrio, coordinación óculo-manual, agilidad y técnica de carrera junto con velocidad. El tiempo de trabajo es de 15 segundos, el mismo que el tiempo de descanso, realizando dos series seguidas en cada estación, obteniendo una densidad de trabajo de 1:1. El tiempo de trabajo y de descanso debe de variar dependiendo de las cualidades físicas de los jugadores, el objetivo y su adaptación técnica a los ejercicios.

Estación 1: Trabajo pliométrico del tren inferior

Queda demostrado que la aplicación del trabajo pliométrico a los entrenamientos habituales de tenis parece ser un estímulo apropiado para la mejora de las cualidades físicas en los tenistas jóvenes comparados con los entrenamientos sin aplicación pliométrica. Por tanto, el entrenamiento de la potencia específica es adecuado para incrementar las acciones explosivas en tenis (Fernández-Fernández et al., 2016).

Equipamiento: 2x vallas altas (30-40 cm) y 2x vallas bajas (10-20 cm). La altura de las vallas puede modificarse dependiendo de las cualidades físicas de los jugadores.

Protocolo: El jugador salta sobre las vallas de mayor altura coordinando el impulso con el movimiento de los brazos (*ABK jump*) seguido de dos saltos de las vallas de menor altura con las rodillas extendidas y la flexo-extensión de la articulación del tobillo a la máxima velocidad posible. Se repite el proceso hasta el fin del tiempo de trabajo. Es necesario que el entrenador explique la técnica de ejecución y aterrizaje.

Conexión directa al tenis: Potencia y cambios de dirección.



Figura 1. Estación 1: trabajo pliométrico de miembros inferiores

Estación 2: Recepción y lanzamiento del balón suizo en posición abierta

Las habilidades de recepción y proyección son cruciales para el aprendizaje y desarrollo de nuevos patrones de movimiento. La combinación de estas habilidades con posiciones adecuadas para la ejecución de los golpes puede trabajarse adecuadamente con balones suizos (Genevois, Reid & Crespo, 2016).

Equipamiento: Balón suizo, 2 conos por jugador.

Protocolo: En un cuadrado de 2 metros por lado, dos jugadores (*A* y *B*) se colocan en esquinas opuestas, portando el jugador *A* un balón suizo que lanzará de forma bombeada al cono colocado enfrente a la señal de “¡YA!”. El jugador *B*, realizando un primer paso cruzado, deberá de coordinar su desplazamiento lateral para recibir el balón en posición abierta llevando el balón a la altura de la cadera con rotación de hombros sobre el cono, simulando una posición de preparación. El jugador *B* siempre lanza el balón suizo al cono diagonal para que el jugador repita el mismo proceso de recepción y preparación. Tras 2 lanzamientos alternos, el jugador *A* y el jugador *B* intercambian la dirección de sus lanzamientos.

Conexión directa al tenis: Coordinación espacio-temporal en la preparación de los golpes.



Figura 2. Estación 2: recibir y lanzar la pelota suiza en posición abierta

Estación 3: Coordinación óculo-manual reactiva

La coordinación óculo-manual es una cualidad fundamental para el tenis. Dentro de esta cualidad, la reacción puede trabajarse mediante ejercicios muy variados (Dent, 1996).

Equipamiento: 1 pelota de tenis y 2 conos por jugador.

Protocolo: El jugador se coloca en el centro de una línea con 2 conos situados a 1.5 metros de distancia lateral del jugador y con una pelota de tenis en la mano. Cuando el compañero señala uno de los dos conos, el jugador deberá de lanzar la pelota de tenis hacia arriba sobre la altura de su cabeza, tocar el cono del color especificado con la mano y volver al centro cogiendo la pelota de tenis antes de que haya dado su segundo bote.

Conexión directa al tenis: Reacción óculo-manual con el bote de la pelota de tenis.



Figura 3. Estación 3: Coordinación reactiva mano-ojo

Estación 4: Técnica de desplazamiento frontal + sprint

El aprendizaje de una adecuada técnica de desplazamiento es crucial para una producción eficiente de los golpes. La coordinación entre la carrera y el sprint tiene que trabajarse en todas las etapas de desarrollo, pero especialmente, durante la etapa anterior a los 12 años con el fin de que el tenista adquiera los fundamentos apropiados (Chu, 1998).

Equipamiento: 1 Goma elástica y 3 conos.

Protocolo: El jugador que realiza el ejercicio ejecuta una fuerza en dirección horizontal opuesta a la suave tensión de la goma elástica (sujeta por el compañero) que le rodea a través de la cintura. El jugador realiza 6 elevaciones de rodillas alternas a máxima velocidad coordinando con los movimientos naturales de brazos tratando de alcanzar el cono más alejado (cono a 1 – 2 metros, cono a 2 – 3 metros). Tras realizar las 2 series, el jugador se libera de la goma y realiza un sprint de 5 metros con la técnica de carrera establecida.

Conexión directa al tenis: Coordinación en la carrera y sprint.



Figura 4. Estación 4: Técnica de sprint y movimiento hacia adelante

Estación 5: Plancha lateral con goma elástica + equilibrio estático con extensión de pierna

El equilibrio estático es una habilidad motriz indispensable para el tenis facilitada por sinergias musculares que mantienen una posición erguida y una orientación adecuada cuando el tenista no está en movimiento (Samson, Sandrey & Hetrick, 2007).

Equipamiento: Esterilla, goma elástica – tensión suave.

Protocolo: El jugador A se coloca en posición de plancha lateral agarrando la goma elástica con la mano del brazo elevado mientras el jugador B trabaja en equilibrio estático sobre una pierna. La goma elástica rodea el tobillo del pie apoyado del jugador en equilibrio. El jugador realiza una serie completa en la posición de plancha cambiando de lado en la segunda serie.

Conexión directa al tenis: Estabilización del CORE, articulación de la rodilla y del tobillo.

Estación 6: Equilibrio dinámico proactivo con balón suizo y bases inestables

El equilibrio dinámico es la capacidad motriz de mantener el cuerpo balanceado cuando el tenista se encuentra en movimiento. Las características del tenis hacen de esta capacidad un aspecto crucial para el rendimiento (Reid & Schneiker, 2008).

Equipamiento: 6 aros, 1 balón suizo y 2 bous.

Protocolo: El jugador debe de aguantar el equilibrio dentro de cada aro o encima de la plataforma inestable durante 3 segundos con una sola pierna alternando en cada cambio y siguiendo el circuito establecido alternando posiciones abiertas y cerradas específicas en tenis.

Conexión directa al tenis: Control corporal y equilibrio en los golpes.



Figura 5. Estación 5: Tablón lateral con banda de goma elástica con extensión de pierna

CONCLUSIONES

El entrenamiento en circuito es un método muy recomendable para trabajar distintas cualidades físicas simultáneamente con un grupo de tenistas. Permite controlar de manera sencilla y efectiva el contenido, el volumen y la intensidad de trabajo adecuados. Puede dirigirlo un único entrenador utilizando material básico en la pista de tenis. Finalmente, su uso mejora las cualidades físicas trabajadas en jugadores menores de 12 años.

REFERENCIAS

- Fernández-Fernández, J.; Sáez De Villarreal, E.; Sanz-Rivas, D.; & Moya, M. (2016) The Effects of 8-Week Plyometric Training on Physical Performance in Young Tennis Players. *Pediatric Exercise Science*, 28, 77 -86, <https://doi.org/10.1123/pes.2015-0019>
- Genevois, C. (2019). The importance of aerobic fitness for tennis: training and testing (part 2) *ITF Coaching and Sport Science Review* 79 (27): 16-18.
- Genevois, C., Reid, M., & Crespo, M. (2016). The forehand shot

- in tennis: performance factors, functional analysis and practical implications, ITF Ltd., London.
- Chu, D. A. (1998). On-Court circuit training for improving change of direction speed in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, Apr; 14-15.
- Dent, P. (1996). Coordinate to accelerate. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 8, 6-7.
- Gonzalez, R. (2003). Circuit training for tennis, *ITF Coaching & Sport Science Review* 31, 13-14.
- Kovacs, M. S. (2016). Strength and Conditioning for the Young Tennis Player. In *The Young Tennis Player* (pp. 55-86). Springer, Cham, https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_4
- Marques, M. A. C. (2005). Strength training in adult elite tennis players, *Strength and Conditioning Journal*, 27(5), 34-38.
- Mohanta, N., Kalra, S., & Pawaria, S. (2019). A Comparative Study of Circuit Training and Plyometric Training on Strength, Speed and Agility in State Level Lawn Tennis Players. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 13(12), 5-10, <https://doi.org/10.7860/JCDR/2019/42431.13348>
- Reid, M., & Schneiker, K. (2008). Strength and conditioning in tennis: current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 11(3), 248-256, <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.05.002>
- Samson, K. M., Sandrey, M. A., & Hetrick, A. (2007). A core stabilization training program for tennis athletes. *Athletic Therapy Today*, 12(3), 41-44.
- Unierzyski, P. (2003). Planning and periodization for the 12-14 years old tennis players. *ITF Coaching & Sport Science Review* 31, 6-8, <https://doi.org/10.1123/att.12.3.41>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Carlos Valle García



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 licencia - Texto completo de la licencia](#)