



Propuesta práctica para el desarrollo del ritmo con tenistas en formación

Santiago Micó^a and Rafael Martínez-Gallego^a

^aUniversidad de Valencia, Valencia, España.

RESUMEN

La importancia del entrenamiento de las capacidades coordinativas para el desarrollo motor en jugadores jóvenes es un área ampliamente investigada. Sin embargo, el ritmo, a pesar de tener una importancia crucial en el deporte del tenis, es una de las habilidades coordinativas menos estudiadas y, por tanto, resulta difícil obtener información aplicada que permita a los entrenadores diseñar sesiones de trabajo enfocadas a esta habilidad. Este artículo justifica la importancia del ritmo y presenta una serie de ejercicios generales (sin material específico de tenis), especiales (con material de tenis) y específicos (en situación de juego) dirigidos al entrenamiento de esta habilidad coordinativa.

Palabras clave: coordinación, ritmo, entrenamiento, ejercicio, tenis específico.

Recibido: 18 Junio 2019

Aceptado: 10 Julio 2019

Autor correspondiente Rafael Martínez-Gallego, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Valencia, España. Email: ramargal@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La importancia del desarrollo de la coordinación y más concretamente de las capacidades coordinativas, especialmente en edades tempranas, está ampliamente contrastada. De hecho, las capacidades coordinativas permiten a los jugadores controlar, mejorar y dar ritmo a movimientos y acciones, los cuales juegan un importante papel en el perfeccionamiento de las técnicas de movimiento (Reid et al. 2009).

Dentro de estas capacidades coordinativas, siguiendo la clasificación de Meinel y Schnabel (2004), se pueden distinguir un total de siete capacidades o habilidades, que son: acoplamiento, orientación espacio-temporal, reacción, diferenciación kinestésica, adaptación y transformación, equilibrio y ritmo. Esta última capacidad es en la que se centra el presente artículo, debido a su importancia dentro del tenis, como se verá a continuación.

Fernández et al. (2012) definen el ritmo como la capacidad de intuir y reproducir un ritmo impuesto desde el exterior, así como la capacidad de utilizar la propia actividad motriz siguiendo un ritmo interiorizado. Por lo tanto, podemos diferenciar entre: ritmo regular, es decir, aquellos ritmos donde la cadencia o secuencia es igual; y, ritmo irregular, donde existen cambios de secuencias rítmicas.

Por su parte, Reid et al. (2009) definen el ritmo como la habilidad de capturar una cadencia adquirida de una fuente externa y reproducirla en movimiento.

Por último, siguiendo a Thaut (2005), practicar actividades rítmicas no solo regula nuestro movimiento, sino que también proporciona oportunidades para ejecutar ese movimiento de forma más eficiente y precisa. Por tanto, entrenamientos con tareas motrices con diferentes tempos, intensidades y ritmos nos ofrecerán la oportunidad de mejorar los elementos fundamentales, así como las habilidades motrices (Gallahue, 1982).

DESARROLLO DEL RITMO

En primer lugar, y a pesar de la fuerte implicación del ritmo y la estructura temporal en el control motor, los estudios en el deporte son limitados (MacPherson & Collins, 2009) no habiendo suficiente investigación ni propuestas de ejercicios que hagan referencia al entrenamiento específico del ritmo en el deporte (Söğüt et al. 2012)

Söğüt et al. (2012) realizaron un estudio de 8 semanas cuyo objetivo era analizar los efectos del entrenamiento del ritmo en el tenis. Para ello, un total de 30 alumnos fueron divididos en 3 grupos: Grupo Tenis (control), Grupo de Entrenamiento General del Ritmo y Grupo de Ritmo Específico para el Tenis. Los resultados mostraron que la participación en los grupos que entrenaban el ritmo, consiguieron progresos en su nivel de tenis, mejora de la consistencia en el golpe de derecha y en su competencia rítmica. Por otra parte, los resultados también mostraron que los participantes exhibieron mayores valores en el ritmo en tempos rápidos comparados con tempos lentos. Esto último, nos sugiere enfatizar en mayor medida, la presencia de tempos altos en nuestra propuesta.

Por último, Zachopoulou y Mantis (2001) estudiaron el rol del ritmo en la ejecución de la derecha en tenis durante un período de 10 semanas. Los sujetos, de entre 8 y 10 años, fueron divididos en 2 grupos: control y experimental y los resultados mostraron una mejora significativa en la precisión rítmica en tempos rápidos y lentos. Además, la consistencia en el golpe de derecha mejoró después del período de entrenamiento.

PROPUESTA DE EJERCICIOS

A continuación, se muestran una serie de ejercicios, cuyo objetivo es el trabajo de las habilidades coordinativas enfatizando la mejora del ritmo específico para el tenis. En todos los ejercicios propuestos se utilizó el software Tempo Perfect Metronome v 5.00 (NCH Software), que permite establecer el ritmo deseado, establecer secuencias rítmicas y cambiar las mismas manualmente. En la Figura 1, puede observarse una captura del mencionado software en el que se ha establecido un tempo de 92 bpm y cada 5 pitidos más graves (en adelante a) hay uno más agudo (en adelante b)). Además, el programa permite variar el ritmo manualmente con el ordenador, lo que puede ser útil para que los alumnos reajusten sus acciones motrices.

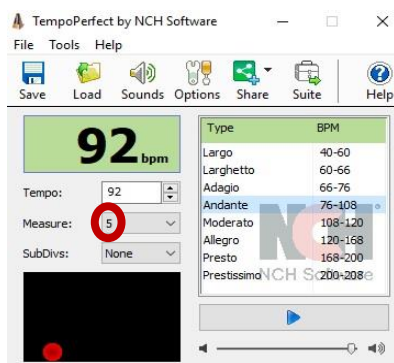


Ilustración 1. Software Tempo Perfect Metronome v 5.00 (NCH Software)

Los ejercicios están divididos en: generales (sin material específico de tenis), especiales (con material de tenis) y específicos (en situación de juego).

GENERALES:

Ejercicio 1: Calentamiento y movilidad general utilizando el ritmo del metrónomo (desplazamientos, giros, saltos...).

Ejercicio 2: Todos los jugadores de lado en una línea, deberán pasar el pie más cercano al ritmo del metrónomo. Variantes: pasar los dos pies, primero uno y después el otro; realizar algún ejercicio cognitivo (sumas, nombrar países o ciudades) mientras siguen el tempo marcado.

Ejercicio 3: Encima de la línea, abrir y cerrar piernas al ritmo del metrónomo. Variantes: pasar de un lado de la línea al otro, pasarse una pelota entre las manos mientras hacen el ejercicio.

Ejercicio 4: Haciendo saltitos, detrás de la línea, pasar el pie derecho o izquierdo según la secuencia de sonidos a) o b). Variantes: al escuchar el pitido b) deben girar su posición 90° a la derecha y seguir pasando el pie que se indique.



Ejercicio 5: Colocar 2 aros en diagonal a un lado del jugador y según la secuencia de sonidos, tendrán que meter el pie en el aro superior o inferior.

Ejercicio 6: Con la escalera de coordinación, realizar juego de pies al ritmo del metrónomo. Variantes: pasarse un aro de mano a mano o botar un balón siguiendo el tempo bien con los pies o con las manos; con la secuencia de dos sonidos (a y b) meter pie derecho o izquierdo según se indique.

Ejercicio 7: Utilizando diferentes canciones, los jugadores deben adaptar su acción motriz al tempo, bien de manos o de pies.

ESPECIALES:

Ejercicio 8: Cada alumno con 1 pelota, debe botarla y cogerla al ritmo que marque el metrónomo. Botarla (sin cogerla) o lanzarla al ritmo que marque el metrónomo. Variantes: realizar los mismos ejercicios con la raqueta, debiendo golpear la pelota contra el suelo, hacia arriba, con el canto, etcétera; el sonido a) equivale a botar la pelota contra el suelo y el sonido b) a lanzarla hacia arriba.

Ejercicio 9: Cada alumno con 2 pelotas, una en cada mano, sigue la secuencia de dos sonidos. Cada sonido equivale al bote de la mano derecha o izquierda. Variantes: enfrente de una pared, lanzar con la mano derecha o izquierda según el sonido a) o b).

Ejercicio 10: Por parejas, enfrentados a una distancia de 2-3 metros, y con una pelota cada alumno, realizar pases alternos al ritmo del metrónomo. Variantes: lanzar la pelota con la mano izquierda a) o con la mano derecha b); sonido a) pase picado, sonido b) pase por arriba sin bote.

Ejercicio 11: Con la escalera de coordinación, mantener intensidad en ritmo de pies (cualquier ejercicio) llevando el ritmo con 1 pelota que vamos botando, lanzando hacia arriba, pasándonosla de mano. Variantes: realizar mismo ejercicio con la raqueta.

Ejercicio 12: Con la escalera de coordinación, cada alumno con 2 pelotas, una en cada mano, establecer la secuencia de dos

sonidos. Cada sonido equivale al bote de la mano derecha o izquierda.



ESPECÍFICOS:

Ejercicio 13: Jugar al ritmo que marque el metrónomo, teniendo que acercarse a volear o jugar de fondo en función del ritmo marcado.

Ejercicio 14: Establecer la secuencia y jugar con la mano izquierda cuando suene el pitido b) en el cuadro de saque. Variante: en el pitido b) no golpeamos, debiendo reajustar la acción motriz.

Ejercicio 15: Establece la secuencia y los jugadores juegan a) liftado y b) liftado contra el suelo. Variantes: pitido a) jugar cortado, pitido b) liftado; pitido a) jugar con bote y pitido b) jugar de volea.

Ejercicio 16: Establecer tempos que deben cumplir los jugadores golpeando de fondo, buscando la consistencia en los golpes.

Ejercicio 17: Escuchando una canción, los jugadores deben encontrar el tempo de la canción y coordinar sus golpes.

CONCLUSIONES

El desarrollo de las capacidades coordinativas juega un papel muy importante en la adquisición de las habilidades motrices básicas, especialmente en edades tempranas, con el objetivo de conseguir un desarrollo a largo plazo de los jugadores. En esta alfabetización motriz, el ritmo juega un papel fundamental, para conseguir un movimiento coordinado y adecuado a las diferentes situaciones. Aunque existen pocos estudios que se centran en el trabajo del ritmo en el tenis, tanto los entrenadores como los preparadores físicos, deben ser conscientes de la importancia de esta capacidad coordinativa. Con esta propuesta práctica, se pretende proveer a entrenadores y preparadores de una información inicial básica, que les sirva como base para poder trabajar esta capacidad coordinativa con sus jugadores.

REFERENCIAS

Bollettieri N., Nick Bollettieri's tennis handbook – 2nd edition, Leeds, ed. Human Kinetics, 2015, 150-165.
 Bollettieri N., The 5 keys to tennis: a universal language for tennis learning, Sarasota, ed. NBTA, Inc., 1992, 58-65.

Clerici G., 500 anni di tennis, Milano, ed. Mondadori, 2007, 78-80.
 Deldossi L., Paroli R., Lezioni di statistica, Torino, ed. Giappichelli, 2010, 59-62.
 Gallwey T., The inner game of tennis: the classic guide to the mental side of peak performance, New York, Random House Trade Paperbacks, 2008, 25-26.
 Giampietro M., L'alimentazione per l'esercizio fisico e lo sport, Roma, ed. Il pensiero scientifico, 2009, 24-28.
 Istituto Superiore di Formazione "Roberto Lombardi" Federazione Italiana Tennis, La costruzione tattica del tennista moderno, Super Tennis Magazine, 2013, 8-10.
 Kovacs M., Roetert P., Ellenbecker T., Complete conditioning for tennis, Leeds, Human Kinetics, 2016, 175-177.
 La Guardia M., Giammanco M., Giammanco S., Fondamenti di scienza dell'alimentazione, Napoli, ed. Edises, 2010, 34-38.
 Lisi R., Tennis e scoliosi stato dell'arte, Roma, ed. Lombardo, 2007, 74-75.
 Mariani Costantini A., Cannella C., Tomassi G., Alimentazione e nutrizione umana, Roma, ed. Il pensiero scientifico, 2016, 204-208.
 McArdle W., Katch F., Katch V., Fisiologia applicata allo sport, Aspetti energetici, nutrizionali e performance, Modena, ed. Zanichelli, 2018, 61-62.
 Paul E., Roetert D., Tennis Anatomy, Leeds, ed. Human Kinetics, 2011, 185-190.
 Piccoli A., Bioimpedenza clinica, Analisi vettoriale e composizione corporea, Genova, ed. Forum Service, 1999, 87-90.
 Sullivan M., Fondamenti di statistica, Milano, ed. Pearson, 2015, 325-326.
 Wilmore J., Costill D., Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport, Perugia, ed. Calzetti, Mariucci, 2005, 456-460.
 Woodruff S., Meloche R., Energy availability of female varsity volleyball players, The Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 23, 2013, 24-30, <https://doi.org/10.1123/ijsnem.23.1.24>
 Zanetti S., Wheeler K., Validity of the sensewear armband to assess energy expenditure during intermittent exercise and recovery in rugby union players, The Journal Of Strength and Conditioning Research, 28, 2013, 4, <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000243>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2019 Santiago Micó and Rafael Martínez-Gallego



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 licenciente o lo recibe por el uso que hace de la obra.

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