

# Programa de Entrenamiento en Circuito para Jugadores de todas las Edades

por Ronald L. Witchey, Ph.D.

(Ron Witchey es profesor titular del Departamento de Salud, Educación Física y Recreación en la Universidad del Estado de California, Fullerton y es miembro del Comité de Ciencia Deportiva de la USTA)

## ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO?

El entrenamiento en circuito se basa en ejercicios cuidadosamente seleccionados y ordenados según una secuencia específica o "circuito". Es posible diseñar los circuitos para alternar los ejercicios de fuerza del tren superior (parte alta del cuerpo), la flexibilidad, la resistencia muscular, la fuerza del tren inferior (parte baja del cuerpo) y la resistencia cardiovascular. La idea es progresar de un ejercicio a otro durante la sesión de entrenamiento lo más rápidamente posible. Los jugadores pueden realizar un ejercicio, tomarse un ligero descanso y luego pasar a la siguiente estación.

## ¿CUÁLES SON LOS ELEMENTOS ESENCIALES DEL TENIS QUE SE VEN FAVORECIDOS POR EL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO?

La fuerza muscular  
La resistencia muscular  
La resistencia cardiovascular  
La flexibilidad  
La velocidad  
La agilidad

## ¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE APORTAR EL ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO?

- Mayor potencia en los golpes.
- Mayor movilidad en la cancha.
- Protección contra lesiones, especialmente al pegar desequilibrado y/o tarde.
- Mejora la capacidad de pegar la pelota y correr un gran número de veces, sin interrupción
- Más confianza en nosotros mismos y en nuestras posibilidades en la cancha.
- Mayor capacidad de recuperación entre puntos, juegos y sets.
- No es necesario dedicar mucho tiempo a completarlo (entre 30 y 60 mins., incluyendo el precalentamiento, la vuelta a la calma y los ejercicios de flexibilidad).

## CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO EN LA CANCHA

Los circuitos pueden modificarse para adaptarlos a las necesidades de entrenamiento individuales. El siguiente circuito, distribuido sobre una cancha de tenis, ha sido concebido como una modalidad de entrenamiento eficiente específicamente para los jugadores de tenis. El circuito debe realizarse efectuando cada ejercicio durante 30 segundos seguidos de un periodo de descanso de 15 segundos. Hay que completar el circuito tres veces. El pre-calentamiento, el entrenamiento en circuito y la relajación requieren unos 30-45 minutos.

Antes de empezar cualquier programa de ejercicio físico hay que consultar con el médico.

**Estación 1 – Flexiones de brazos (fondos)....**mantener las manos separadas a la distancia de los hombros. Empezar con los brazos extendidos. Bajar el cuerpo hasta que la parte alta del brazo se halle paralela al suelo. Mantener el cuerpo alineado y estirado.

**Estación 2 - "Split Step"....**Efectuar series de "split steps" sobre el mismo sitio como si nos preparáramos para devolver un golpe (con o sin raqueta).

**Estación 3 – Flexión de rodillas...**Desde la posición erguida, flexionar ambas rodillas 45° hasta ponerse "en semi-cuclillas" y

luego volver a la posición erguida. Mantener la espalda recta.

**Estación 4 - Carreras con pasos laterales...** Correr efectuando pasos laterales de un lado a otro a lo largo de la línea de saque. Mantenerse de cara la red (con o sin raqueta).

**Estación 5 - Flexión y extensión de brazos (con elevación de peso)....** Flexionar los brazos y los codos y volver a la posición de brazos extendidos. Utilizar un peso ligero.

**Estación 6 - Abdominales....** Colocar las manos a los lados de la cabeza. Elevar la espalda hasta colocarse en la posición de sentado y volver a la posición de partida. Mantener las rodillas dobladas en un ángulo de 90° y las plantas de los pies pegadas al suelo.

**Estación 7 - Servicio con mancuernas....** Efectuar el movimiento del servicio usando una pesa ligera. La velocidad del brazo debe ser un 75% de la velocidad real del servicio.

**Estación 8 - "Zancadas" en tijera estirándose hacia adelante....** Dar una gran zancada hacia adelante. Mantener la rodilla adelantada alineada con el pie situado al frente mientras la rodilla atrasada prácticamente toca el suelo. Repetir con la otra pierna. Este ejercicio también puede realizarse con pesas.

**Estación 9 – Abdominales oblicuos....** Como en los abdominales pero llevando alternativamente el codo hasta tocar la rodilla opuesta.

**Estación 10 - Zancadas laterales en tijera....** Utilizando la misma técnica que en las zancadas hacia el frente, el jugador gira los hombros y pivota hacia un lado o hacia el otro (con o sin raqueta).

**Estación 11 - Golpes de fondo con mancuernas....** Imitar golpes de derecha y de revés con pesas ligeras a un 75% de la velocidad real de golpeo.

**Estación 12 - Elevación de dedos de pies...** Empezando con los pies pegados al suelo, elevar el peso del cuerpo colocándose de puntillas. Volver a la posición de partida. Agarrarse a la red para mantener el equilibrio.

## NOTA FINAL

Puede utilizarse una música alegre durante los entrenamientos para hacerlos más divertidos.

Hay que insistir en que el jugador realice movimientos rápidos y completos durante todos los ejercicios.

Tras completar cada circuito, tomar el pulso durante 6 segundos y añadir un = para obtener una estimación del ritmo de pulsaciones. Como objetivo de entrenamiento sencillo puede tomarse un ritmo de pulsaciones que oscile entre 70 y 85% del ritmo máximo (220 menos la edad del jugador).

Durante la vuelta a la calma hay que incluir ejercicios de flexibilidad.

El entrenamiento en circuito debe planificarse tres veces por semana durante los periodos de preparación general y específica con un día de descanso entre las sesiones.

