

# LA MEJORA DE LA FORMA FÍSICA Y DE LA COORDINACIÓN EN JÓVENES TENISTAS

Por Hans-Peter Born (Alemania)

## INTRODUCCIÓN

En el tenis moderno la forma física está ganando gradualmente importancia. Los tenistas del futuro tendrán que tener unas capacidades físicas y de coordinación que estén por encima de la media. Esto sólo puede conseguirse si estas áreas se trabajan pronto con jugadores jóvenes. Es de especial importancia el desarrollo de una base física amplia, ya que antes y durante la fase de entrenamiento técnico es esencial tener unos principios físicos sólidos. De la misma forma que una casa necesita unos cimientos fuertes, también los tenistas han de conseguir esta base física si quieren llegar a alcanzar un rendimiento máximo. La integración de los entrenamientos de la condición física y de la coordinación es algo crucial en todas las fases de desarrollo de los jugadores.

Al observar los movimientos de los jugadores en la cancha podemos preguntarnos: ¿Qué es lo que necesita un tenista desde el punto de vista físico?:

Un tenista necesita: realizar movimientos explosivos en la cancha de manera constante, correr rápidamente hacia la pelota, reducir la velocidad y parar, pegar a la pelota con potencia pero a la vez con control, salir rápidamente, cambiar de dirección constantemente y saltar. Esto ha de hacerse muy a menudo y durante un periodo de 1 a 3 horas con varias pausas en medio.

Tomando en consideración estos aspectos, parece claro que los tenistas necesitan entrenarse en distintos aspectos de la forma física: velocidad, fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad y coordinación.

Debido a que es necesario tener en cuenta muchos factores, no es fácil planificar un buen programa de entrenamiento. El objetivo de este artículo es proporcionar algunas ideas sobre como lograrlo. Específicamente vamos a centrarnos en contestar la siguiente pregunta:

## ¿Qué cualidades físicas ha de trabajar primero el tenista para ser capaz de correr más rápido y de golpear la pelota con mayor potencia?

Casi todos los músculos del cuerpo están relacionados con las acciones de carrera y golpeo. Para ser capaz de correr rápidamente hacia la pelota y de pegarle fuerte y con control, el tenista necesita coordinar adecuadamente todos los músculos que participan en estas acciones.

Knebel divide el cuerpo en distintos círculos funcionales. Cada uno de ellos es un sistema parcial que está muy relacionado con su círculo funcional más próximo.

## EL PRINCIPIO DEL CÍRCULO FUNCIONAL

**El círculo funcional 1:** Cabeza y vértebras del cuello y hasta la 5ª vértebra del tronco.

**El círculo funcional 2:** De la 5ª a la 12ª vértebra del tronco, la zona lumbar y las caderas.

**El círculo funcional 3:** La zona lumbar y las extremidades.

**El círculo funcional 4:** Los hombros, la escápula y las extremidades superiores.

Aunque las partes correspondientes a cada círculo están citadas de forma separada, forman una unidad funcional ya que el movimiento coordinado de cada músculo como parte de una cadena biomecánica es muy importante a la hora de conseguir la máxima calidad del movimiento. Como ocurre en muchos movimientos deportivos, los movimientos del tenis empiezan de abajo hacia arriba.

Correr, lanzar y saltar son componentes esenciales del tenis y han de ser enseñados y entrenados a lo largo de la carrera del tenista pues son esenciales para el desarrollo del jugador.

El círculo funcional 3 (la zona lumbar y las extremidades inferiores) tiene un papel fundamental, no hay que olvidar que la energía creada a través de los movimientos en este círculo funcional se transfiere generalmente a los círculos funcionales superiores.

El entrenamiento óptimo del círculo funcional 3 (la zona lumbar y las extremidades inferiores) es extremadamente importante para el tenista ya que estos grupos musculares son el centro de la producción de la energía para muchos movimientos específicos del tenis.

## ¿QUÉ EJERCICIOS MEJORARÁN LA ZONA LUMBAR Y LAS EXTREMIDADES INFERIORES?

Los saltos son los tipos de ejercicios que más se usan para mejorar la habilidad de saltar de los tenistas. Por ejemplo:

- Sobre una línea, saltar con ambos pies atrás y adelante.
- Sobre una línea, saltar con ambos pies a derecha e izquierda.
- Saltar con ambos pies desde la red a la línea de fondo.
- Sobre una línea, saltar con un pie a derecha e izquierda.
- En pasillo de dobles, saltar en zig zag desde la red a la línea de fondo.
- Saltar a la cuerda con distintas variaciones (ambas piernas, alternando las piernas, una pierna a la derecha y otra a la izquierda, adelante y atrás, juntarlas y separarlas).

## Diferentes tipos de saltos:

- Salto rápido con un ángulo reducido de rodilla con el fin de mejorar la velocidad de reacción.
- Saltar alto y lejos (con un ángulo mayor de la rodilla) para mejorar la amplitud.

Para realizar estos ejercicios con la calidad necesaria es importante tener estabilidad en el tren inferior y limitar el movimiento de los brazos.

## ENTRENAMIENTO DEL TREN SUPERIOR

El entrenamiento del tren superior (círculos funcionales 1, 2 y 4) es generalmente algo olvidado en el tenis. Sin embargo, los músculos de la sección media son muy importantes para la ejecución efectiva de varios movimientos. Además, es esencial que estos músculos sean fuertes para evitar que el tenista se lesione constantemente ya que son muy frecuentes las lesiones de la zona lumbar debido a la debilidad de los músculos abdominales y a que los músculos de la espalda son cortos.

El fortalecimiento y el estiramiento del tren superior es crucial para que el tenista sea más efectivo en sus movimientos y se lesione menos.

### **¿Qué ejercicios pueden mejorar la estructura de los círculos funcionales 1, 2 y 4?**

El entrenamiento de los músculos de la espalda y de los abdominales tiene que ser una parte integral del programa de entrenamiento diario pues el tren superior necesita una sección media fuerte que lo sostenga. Todos aquellos ejercicios que utilicen gomas elásticas son muy útiles para fortalecer los músculos de los hombros (escápula) y estirar los del pecho (pectorales):

- Estirar la goma elástica en dos direcciones. Este ejercicio tiene una gran relación con el movimiento del servicio.
- Ejercicios para la espalda con el fin de fortalecer toda la zona dorsal.

El tren superior, las caderas y las piernas estabilizan el movimiento. Dicha estabilidad se produce tanto por el fortalecimiento de los músculos como por la habilidad para mantener el equilibrio. La estabilidad sólo se conseguirá si todos los factores de condición física trabajan adecuadamente de manera conjunta.

## **FUERZA Y EQUILIBRIO**

**¿Qué ejercicios mejorarán el equilibrio basado en la fuerza?** Podemos mencionar varios ejemplos:

- Subir a tacos pequeños de madera: El tenista se sube a tacos pequeños de madera, cambia la posición y trata de pasar de unos a otros intentando mantener el equilibrio.
- Tabla de agilidad: El tenista se coloca sobre una tabla de agilidad e intenta mantener el equilibrio.
- Saltar y parar sobre una pierna: El tenista da varios saltos y tiene que pararse sobre una pierna intentando mantener el equilibrio en esa posición.

## **CONCLUSIONES**

El jugador necesita aprender a dominar y controlar su cuerpo. En el tenis, por ejemplo, es especialmente importante la habilidad de bajar el centro de gravedad y controlar el tren superior.

En resumen, se puede crear una base física sólida entrenando las siguientes cualidades:

- La coordinación y, especialmente, el equilibrio.
- La fuerza en todos los músculos que participan en los movimientos (piernas, sección media y tren superior).
- La movilidad de las caderas, de las piernas y del tren superior.