

Entrenar la Potencia en los Jóvenes

Por Piotr Unierzyski (Escuela Universitaria de Educación Física, Poznan, Polonia)

INTRODUCCIÓN

La potencia, especialmente la potencia dinámica y la explosiva, se considera uno de los factores con mayor influencia en el rendimiento tenístico (Schönborn 1984; Elliot 1989; 1990). Nuestra investigación (Unierzyski, 1996), llevada a cabo con jóvenes jugadores, demostró que esa influencia aumenta con la edad. La correlación entre los resultados de varias

pruebas de potencia y el rendimiento tenístico resulta significativa ya desde los 12 años y, a partir de los 13, la potencia dinámica parece ser uno de los factores que más determinan la clasificación tanto de chicos como de chicas.

La investigación realizada con jugadores polacos evidenció que la correlación

entre rendimiento deportivo y potencia era tan significativa como la correlación con la agilidad y casi tanto como la relación con la velocidad - probablemente, la habilidad motriz más relevante del tenis-. Por lo tanto, nuestra investigación confirmó la importancia de la potencia, la agilidad y la velocidad e hizo hincapié en la necesidad de prestar la máxima atención a su desarrollo.



Los multi saltos son excelentes para desarrollar la potencia dinámica y la coordinación muscular, y para crear una buena base para el entrenamiento de la potencia explosiva.

Se sabe que el periodo que precede a la pubertad favorece el desarrollo de la coordinación, la velocidad y la flexibilidad. La potencia también puede entrenarse ya en esa etapa, aunque la época más favorable para que mejore empieza hacia los 13 años. El periodo más adecuado para alcanzar la máxima fuerza y un desarrollo óptimo de la potencia empieza más tarde -hacia los 16-17 años. Esta información es esencial para planificar el entrenamiento a largo plazo de la potencia y la fuerza. En definitiva, el principal objetivo del entrenamiento de la potencia en edades comprendidas entre los 13 y los 17 años debe ser su desarrollo, el de la potencia-velocidad y el de la potencia explosiva.

Y todo ello sin olvidar la regla de oro: "no dañar". Esta regla es especialmente importante durante la pubertad, época en la que las consecuencias de la sobrecarga pueden resultar particularmente peligrosas porque pueden afectar a los cartílagos de crecimiento y retrasarlo. A pesar de que la carga de entrenamiento va aumentando paulatinamente (tanto en cantidad como en intensidad) con la edad y la experiencia, deben predominar ejercicios que se trabajen todo el cuerpo.

OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA PARA TENISTAS DE 13 A 17 AÑOS

- Desarrollar la potencia dinámica.
- Mejorar la potencia y la fuerza de todo el cuerpo (incluyendo prevención de lesiones).
- Desarrollar la resistencia muscular.

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA POTENCIA

Los métodos de entrenamiento en tenis pueden clasificarse en tres grupos: generales (G), semiespecíficos (SE) y específicos para tenis (ET).

Método repetitivo (G)

El objetivo general es mejorar la potencia y la fuerza de todo el cuerpo (incluyendo la prevención de lesiones). Este método está pensado para jugadores poco entrenados o jóvenes y puede utilizarse tras una interrupción en el entrenamiento de la potencia o al principio de la temporada de preparación. Suele organizarse como un circuito y desarrolla la potencia y la fuerza generales, sirviendo así de base para el entrenamiento de la potencia específicamente destinado al tenis. La tarea consiste en realizar varias repeticiones con una intensidad constante y sin especificación de la pausa entre ejercicios hasta la recuperación completa. Deben hacerse de 9 a 12 ejercicios para desarrollar los principales grupos musculares. Este entrenamiento tiene que ser muy constante, pero no hay que olvidar la versatilidad, es decir, cambiar los ejercicios programados habitualmente).

Ejemplo de sesión:

1. Ejercicios contra la propia resistencia corporal.
2. Ejercicios contra la resistencia de un compañero.
3. Lanzamiento de balones medicinales.
4. Ejercicios con pesas.
5. Ejercicios isométricos.
6. Ejercicios contra una resistencia.

Método de carga moderada (SE)

Éste es el método de entrenamiento de la potencia típico para esta edad. Desarrolla la potencia dinámica y la coordinación muscular, y crea una buena base para el entrenamiento de la potencia dinámica y explosiva. También desarrolla la forma física en general y la resistencia (prevención de lesiones), pero no afecta a la velocidad ni influye en el crecimiento

de la masa muscular. Suele organizarse como un circuito, con 8 a 12 ejercicios con la mitad de la carga máxima posible. Los participantes tienen que realizar 15-20 repeticiones o trabajar un minuto en cada ejercicio. La principal diferencia con el método anterior es que no hay pausa entre los ejercicios. Hay que utilizarlo de 4 a 6 semanas para obtener buenos resultados.

Ejemplo de sesión:

1. Trotar seis minutos para calentar.
2. Hacer fondos.
3. Saltos amplios.
4. Levantar peso (p. ej., piedras o una rama)
5. Balancearse de izquierda a derecha colgado de una rama.
6. Realizar multisaltos cuesta arriba.
7. Hacer flexiones de brazos en una rama.
8. Tumbados, levantar piernas y tronco.

Fartlek diseñado para entrenar la potencia (G o SE)

Los principales objetivos son el desarrollo general, el complementar otros métodos de entrenamiento o preparar para cargas mayores. Se realiza en terreno agreste (campo a través) y se utiliza durante la transición, el periodo de preparación (fase 1) y entre torneos para mantener la potencia. Requiere mucha improvisación y libertad, y debe constar de ejercicios para los diferentes grupos musculares (p. ej. brazos, tronco y piernas). Puede utilizarse a edades tempranas (11-12 años) o con jugadores poco preparados y puede ser más o menos específico para el tenis en función de las necesidades.

Ejemplo de sesión:

1. Calentamiento:
 - Trote, estiramientos y ejercicios de coordinación y salto (p.ej., saltar y girar).
2. Parte principal:
 - Lanzamiento de balones medicinales (con ambos brazos).
 - Ejercicios contra la propia resistencia corporal (saltar, ponerse de puntillas, etc.).
 - Ejercicios contra la resistencia de un compañero.
 - Ejercicios de lucha.
 - Ejercicios abdominales.
 - Concursos o juegos utilizando los ejercicios anteriores.
3. Vuelta a la calma:
 - Trote, estiramientos y ejercicios de respiración.

Entrenamiento "interválico" diseñado para trabajar la potencia (SE o ET)

Puede utilizarse a finales del periodo de preparación o durante el de competición. Mejora la potencia mediante 6-8 ejercicios con movimientos específicos del tenis como lanzar balones medicinales o realizar multisaltos. Todos los ejercicios deben realizarse a velocidad máxima durante 5-15 segundos con 23-30 segundos de pausa; las series de 4-8 repeticiones van seguidas de una pausa de 1-2 minutos. Conviene realizar este entrenamiento dos veces por semana durante el periodo pre-competitivo (mesociclo) o una vez por semana durante el competitivo. Puede combinarse con el entrenamiento de otras capacidades (en particular para los jugadores más avanzados).

Ejemplo de sesión:

1. Calentamiento.
2. Parte principal:
 - Lanzamientos de balones medicinales (movimiento de servicio con ambas manos): 6 series de 6-10 lanzamientos y pausa de 10-15 segundos.
 - Salto de obstáculos: 6-8 series y pausa de 20 segundos.
 - Lanzamientos de balones medicinales (2-3 kg) movimientos de derecha y de revés: 6 series de 15 segundos y pausa de 20 segundos.
 - Saltos derecha-izquierda sobre una cuerda, obstáculos o murete: 6 series de 8 segundos y pausa de 15 segundos.

- Lanzamientos de balones medicinales (2-3 kg) movimientos de derecha y de revés: 6 series de 15 segundos y pausa de 20 segundos.
 - 4-6 multisaltos con "sprints" cortos (5 metros): 6 series (pueden ser cuesta arriba) y pausa de 20 segundos.
3. Vuelta a la calma.

Entrenamiento de la fuerza específico para tenis (ET)

El principal objetivo de este tipo de entrenamiento es transferir la potencia dinámica en potencia específica para el tenis con ejecución técnica. Se utilizan ejercicios "complejos" en cancha para trabajar la potencia a velocidad máxima y con recuperación total. También debe incluirse trabajo anaeróbico aláctico con cierta complejidad (entrenamiento de las capacidades motoras con técnica y ejercicios tácticos).

Ejemplos de ejercicios:

- Potencia con coordinación: P. ej. golpe-giro/cambio de dirección-golpe.
- Potencia con objetivo técnico: P. ej. mediante voleas y "smashes" difíciles).
- Ejercicios de sensaciones: Lento, lento, ganador. Liftado-cortado-ganador.
- Potencia con objetivo táctico: Decidir si jugar o no.
- Juegos: P. ej. golpe ganador: 3 puntos; volea liftada ganadora: 5 puntos.

Estos ejercicios pueden combinarse con otros que utilicen mancuernas (p.ej. imitando el golpe de derecha) o lanzamientos de balones medicinales.

CONCLUSIÓN

Las pausas entre ejercicios o series de ejercicios deben usarse para hacer estiramientos o incluso ejercicios de coordinación. Es importante seguir el entrenamiento de la potencia durante el periodo de competición porque:

1. Resulta más fácil mantener el nivel de potencia que se ha alcanzado y continuar mejorándolo desde ese nivel alto que perderlo y tener que volver a conseguirlo desde el principio.
2. Dado que la potencia es un factor que influye decisivamente en el rendimiento tenístico, si decrece durante las competiciones más importantes puede producir un mal rendimiento.

REFERENCIAS

- Elliott, B. (1989). Biomechanics of tennis. En C. Vaughan (Ed.). *Biomechanics of sport*, (pp.264-285). London: CRC Press.
- Elliott, B. & Marsh, T. (1990). The forehand approach in tennis. *Sports coach*, October-December, 11-15.
- Schonborn, R. (1984). *Tennis conditioning training on court*. Presentation at the European coaches symposium, Marbella.
- Unierzyski, P., Szczepanowska, E., Schefke, T. (1996). *Factors affecting performance in tennis endurance. The introduction to specific programmes for different preparation periods for all ages*. European coaches symposium, Austria.