



Nuevas Tendencias en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Aplicadas al Entrenamiento en el Tenis de Competición

Jaime Fernández Fernández

RESUMEN

El éxito en el tenis de alta competición requiere una alta habilidad a nivel técnico-táctico (Smekal y col., 2001; Vergauwen y col., 1998). Además, para alcanzar un alto nivel de rendimiento (ej., llegar a tener una clasificación internacional), los jugadores de tenis necesitan poseer unos atributos fisiológicos específicos como son una buena condición física aeróbica y anaeróbica, fuerza muscular o potencia (König y col., 2001; Müller y col., 2000). El conocimiento de los perfiles de la competición y las respuestas fisiológicas asociadas al tenis de competición son, por lo tanto, esenciales para el diseño de programas de entrenamiento efectivos en un deporte tan complejo como el tenis. Las ciencias del deporte representan en los últimos años un apoyo fundamental en los procesos de entrenamiento, testado y monitorización del deportista. Cada vez más entrenadores de tenis y personal de apoyo (médicos, preparadores físicos y fisioterapeutas) se rodean de nuevas tecnologías y se apoyan en el uso de herramientas que les puedan ayudar a optimizar el rendimiento y reducir la probabilidad de lesión (Kovacs, 2008). Además, siendo

el tenis un deporte que se practica a nivel competitivo desde edades muy tempranas, el entrenador debe tener un conocimiento profundo del tenis, incluyendo los posibles riesgos de la práctica del mismo, así como tener en cuenta la etapa de desarrollo y crecimiento del tenista y preocuparse de las lesiones por sobrecarga y sobreentrenamiento (ITF, 2006).

En esta presentación se proporciona una visión general de la literatura científica más importante relacionada con los aspectos físicos y fisiológicos y las nuevas tendencias en el tenis, que cobran protagonismo en los últimos tiempos, como herramientas de prevención de lesiones y potenciación muscular. Así, se introducen las plataformas de vibraciones, se incrementa el trabajo de fuerza excéntrico, aprovechando la tecnología “Yo-Yo” y las poleas cónicas. Además, las valoraciones neuromusculares mediante sistemas como el Muscledlab o el Smart-coach buscan un control cuantificable y la máxima eficacia y eficiencia de las sesiones de trabajo (Forcades, 2007). Toda esta información proporciona tanto a entrenadores como a jugadores/as una información útil que puede ayudar a mejorar el rendimiento en la pista.