FEDERACION COLOMBIANA DE TENIS

# BATERIA DE TEST PARA LA EVALUACION FISICA DEL TENISTA

A continuación se enumera una batería de test para la evaluación de las diferentes cualidades físicas del tenista, sobre las cuales sentaremos las bases para la planificación de los programas de intervención en preparación física.

1. ***Test para la valoración de las diferentes manifestaciones de la fuerza:***
   1. Test de Bosco:
      1. Abalakov-ABK-, es un salto vertical en el lugar con contramovimimiento libre e influencia de los brazos. Utilizado para cuantificar la influencia “coordinativa” por diferencia con el CMJ. Instrumento de evaluación: plataforma de contacto Axon Jump.



* + 1. Counter Movement Jump-CMJ-, en este salto el individuo neutraliza la acción de los brazos para lo cual deja las manos en la cintura, teniendo que efectuar un salto vertical después del contramovimiento hacia abajo. Durante la acción de flexión de rodillas, el tronco debe permanecer lo mas erguido posible para evitar cualquier posible influencia en el rendimiento de los miembros inferiores. Instrumento de evaluación: plataforma de contacto Axon Jump.
    2. Squat Jump-SJ-, es un salto sin contramovimiento y sin acción de los brazos (manos en la cintura). En este salto se anula es ciclo de estiramiento-acortamiento. El/la tenista debe efectuar un salto vertical partiendo de la posición de ½ squat (rodillas en flexión 90º aproximadamente), con el tronco recto y las manos en las caderas. Debe ponerse especial atención en sostener la posición inicial al menos durante 4 segs. y en el hecho que el/la tenista no debe realizar contramovimiento, es decir, sólo está permitido el movimiento de extensión. Instrumento de evaluación: plataforma de contacto Axon Jump.



* + 1. Saltos Continuos (CJs), son saltos máximos verticales ejecutados repetidamente en un lugar de manera libre. El/la tenista debe realizarlos al máximo de sus posibilidades y con el menor tiempo de contacto es posible. Se realizan en tres modalidades: 10”, 15” y 20”. Instrumento de evaluación: plataforma de contacto Axon Jump.
  1. DBL/FBL-Déficit Bilateral/Facilitamiento Bilateral-, se establece a partir de correlacionar los datos de saltos bilaterales con saltos unipodales. Instrumento de evaluación: plataforma de contacto Axon Jump.
  2. Lanzamientos de MB, sobre cabeza y lateral. Instrumento de evaluación: MB 1kg. y cinta métrica.

1. ***Test para la valoración de la resistencia y recuperación intermitente:***

2.1 Test Yo-Yo de Recuperación Intermitente Nivel 1, el test yo-yo de recuperación intermitente permite evaluar la capacidad de recuperación de un sujeto sometido a un ejercicio progresivamente máximal e intermitente (Bangsbo, 1996). El protocolo consiste en hacer una serie de repeticiones con carreras de ida y vuelta de 40 m (2x20 m) alternadas con un periodo de descanso de 10 segundos, el cual permanece constante durante todo el ejercicio.

3. ***Test para la evaluación de la habilidad de realizar sprint repetidos-RSA-***

3.1 Sassi/Campagna, 2007, consta de seis sprint de 40 metros (20 mts + 20 mts con cambio de dirección de 180º). Los sprints de ida y vuelta están separados por 20 segundos de recuperación pasiva. Instrumento de evaluación: plataforma de contacto Axon Jump.

3.2 Castagna et al, 2005, consta de siete sprint de 30 metros (15 mts +15 mts con cambio de dirección de 180º). Los sprints de ida y vuelta están separados por 30 segundos de recuperación pasiva. Instrumento de evaluación: plataforma de contacto Axon Jump.

Nota: la aplicación del protocolo varía según categoría.

1. ***Test para valorar la velocidad, agilidad y cambios de dirección:***

4.1 “T” Test, esta prueba evalúa la capacidad de realizar cambios de dirección en los cuatro sentidos. Se correlaciona con la capacidad explosiva y rapidez de los miembros inferiores. Se adapta el protocolo a las necesidades del tenis, por lo cual las medidas de la “T” se ajustan a las dimensiones de la cancha de tenis. Instrumento de evaluación: plataforma de contacto Axon Jump.

4.2 Test del Hexágono, el objetivo es el de evaluar la agilidad, equilibrio y coordinación del tenista. Se marca un hexágono de 66cm por lado. Se debe saltar con 2 pies adentro y afuera de cada lado, una vuelta completa.