

Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2



Preparación física para tenistas de competición

Al final de esta clase podrá:

- Identificar y evaluar los factores físicos que se necesitan específicamente para el tenis de alto rendimiento
- Comprender la fisiología básica y los sistemas energéticos del tenis
- Desarrollar y comprender los principios del entrenamiento y su aplicación al tenis
- Crear programas de preparación física eficientes y adecuados a los jugadores de competición

La forma física

Definición



- La forma física es la condición física general del jugador. Puede variar desde el máximo rendimiento a la enfermedad
- La forma física es una parte integral del juego del tenis y se convierte en algo más importante cuando se juega a nivel competitivo

La forma física Importancia

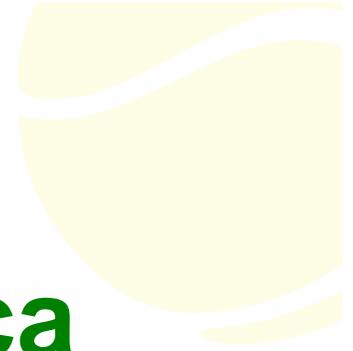


PRINCIPIO BÁSICO

Existe un factor que es real para muchos deporte, entre ellos, el tenis:

**CUANTO MEJOR FORMA FÍSICA TENGA EL
JUGADOR, MEJOR SERÁ SU
RENDIMIENTO**

Hechos sobre la Preparación Física



- Cuanto más fuerte sea el jugador, más fuerza podrá ejercer y por tanto, más fuerza generará en sus golpes
- El 38% de los jugadores de la ATP pierden como mínimo un torneo al año debido a problemas de espalda

Beneficios de un Programa de Preparación Física

- Aumenta la confianza en los partidos
- El jugador es más fuerte y resistente
- Permite optimizar las habilidades cognitivas
- Mejora la técnica y permite pegar más fuerte
- Reduce el número y severidad de las lesiones
- Mejora la fuerza mental

Beneficios de un Programa de Preparación Física



- Retrasa la fatiga
- Ayuda a recuperarse antes
- Asegura un entrenamiento de alta calidad
- Permite estar en forma más días seguidos
- Hace que el tenista sea mejor atleta
- Mejora la salud y la calidad de vida

El papel de la preparación física en el rendimiento

- **Hasta los 13 años:** La técnica es el factor más importante
- **Tras los 12 años:** La forma física aumenta su importancia--> Se necesita un trabajo más estructurado
- **Más de 16 años:** La forma física es el 2º factor más importante (tras la mentalidad)

Componentes de la forma física



- Resistencia
- Fuerza
- Velocidad
- Flexibilidad
- Coordinación
- Potencia
- Agilidad
- Destreza



Resistencia

- Capacidad para continuar una actividad física prolongada a baja intensidad y retrasar la aparición de la fatiga.
- Habilidad de resistir muchos esfuerzos cortos a gran intensidad durante mucho tiempo
- **Resistencia Muscular:** Capacidad del músculo para ejercer una fuerza repetidamente durante un tiempo o de mantenerla
- Tipos:
 - Orgánica:
 - Aeróbica
 - Anaeróbica:
 - Láctica
 - Aláctica
 - Muscular



Resistencia

- Algunos preparadores físicos consideran que la resistencia aeróbica sirve fundamentalmente para que el tenista se recupere
- Los tenistas avanzados no necesitan entrenarla en profundidad porque un jugador de alto nivel ya la adquiere mientras juega

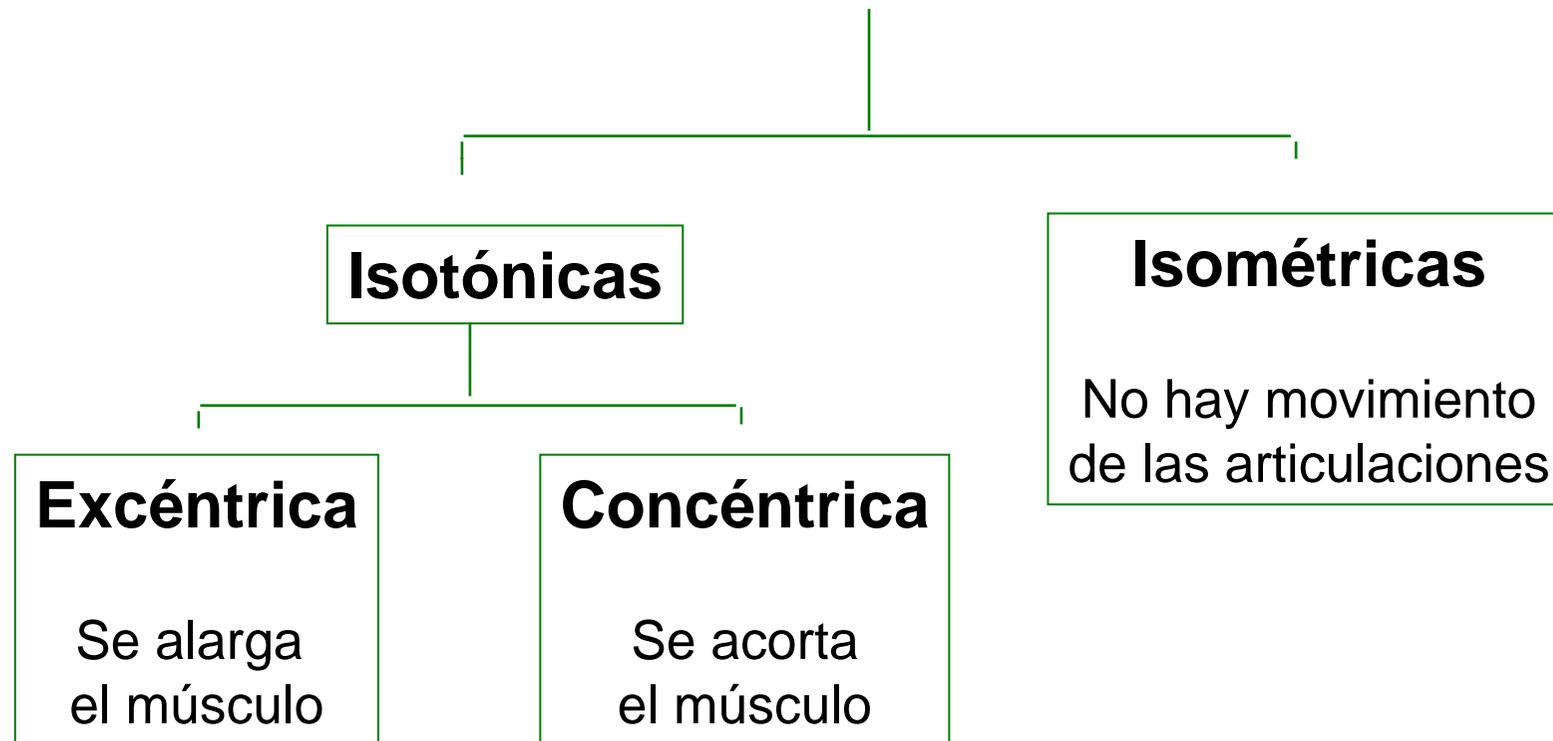
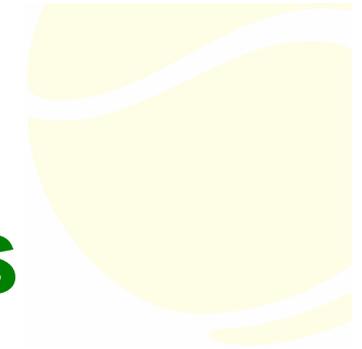
Fuerza



- Fuerza máxima que un músculo o grupo muscular pueden generar contra una resistencia
- Tipos:
 - máxima
 - resistencia
 - explosiva
 - tren superior
 - tren inferior

Fuerza

Tipos de contracciones musculares



Velocidad



- Tiempo para coordinar el movimiento de articulaciones por separado o del cuerpo en su totalidad
 - Habilidad para acelerar y moverse rápidamente en distancias cortas
 - **Velocidad de reacción** (tiempo de respuesta): Tiempo que un jugador tarda en reaccionar y devolver una pelota
 - **Potencia/Explosiva**: Velocidad en distancias cortas, p.e. Menos de 10 metros
 - **Resistencia**: Habilidad para mantener la velocidad durante más de 10-15 seg., o de aguantar repetidos movimientos explosivos con periodos incompletos de recuperación
- Tipos:
 - acción
 - reacción
 - potencia/explosiva
 - general
 - agilidad
 - miembro (brazo, pierna)
 - resistencia



Flexibilidad

- La amplitud de movimiento de una articulación o de una serie de articulaciones
- Tipos:
 - Tren superior
 - Tren inferior



Coordinación

- Habilidad para sincronizar la acción muscular de manera que los músculos realicen el movimiento correcto en el momento adecuado con la velocidad e intensidad adecuadas
- Tipos:
 - Dinámica General
 - Óculo-manual
 - Óculo-pie



Equilibrio

- Habilidad para mantener el balance del cuerpo
- **Dinámico:** Durante movimientos bruscos
- **Estático:** Mantener una posición estática (posición de preparado)
- Tipos:
 - Dinámico: Habilidad para mantener el equilibrio en movimiento
 - Estático: Habilidad para mantener una posición estática

Potencia



- La cantidad máxima de fuerza que un músculo o grupo muscular pueden generar en el menor periodo de tiempo posible
- Fuerza x velocidad
- Tipos:
 - Reacción
 - Velocidad

Otras habilidades físicas



AGILIDAD

- Habilidad para empezar y parar y cambiar direcciones rápidamente y de forma efectiva mientras se está en movimiento
- Cualidad física compuesta por:
 - Velocidad
 - Flexibilidad
 - Potencia
 - Coordinación

DESTREZA

- Capacidad para conseguir el mejor rendimiento con:
 - Ahorro de tiempo
 - Economía
 - Eficiencia