



Validación de un test incremental en pista para jugadores de tenis en silla de ruedas

Solís-Mozos, M., Sanz-Rivas, D., Pérez-Tejero, J., Gil-Agudo, A. M., González de la Aleja, J., y Crespo-Ruiz, B.

Introducción

El estudio realizado está compuesto por dos partes: una primera, que es la que presentamos, donde se muestran los resultados obtenidos tras la aplicación de un test incremental en pista, utilizando los elementos específicos del juego e incluyendo un componente cognitivo. Por otro lado, la segunda parte del estudio consiste en la realización de una prueba de esfuerzo en tapiz rodante en laboratorio.

Material y métodos

Nueve jugadores profesionales del equipo de la selección española de tenis en silla de ruedas realizaron este test en pista hasta llegar a la extenuación.

El test consistió en una adaptación del "Hit & Turn Tennis Test" (prueba de aptitud acústica controlada y progresiva, cuyo fin es resistir el mayor número de estadios¹). Los jugadores tenían que cumplimentar varios recorridos de 8 m en los que una señal acústica determinaba la velocidad de realización de los mismos y a su vez debían golpear una pelota de tenis al final de cada recorrido. Gracias a esta adaptación se consiguió simular durante la prueba los desplazamientos y la acción de golpeo a la situación de práctica real.

Para cada jugador se obtuvieron los parámetros de frecuencia cardiaca durante toda la prueba y el número de golpes realizados en cada estadio. Además se recogió el índice de fatiga según la Escala de Borg y la concentración de lactato.

Resultados

Se presentarán de forma descriptiva los resultados obtenidos para cada jugador en función de su discapacidad física. Con la realización de esta primera parte del estudio, los resultados muestran que el test provoca un incremento en el esfuerzo y motivación por parte del deportista.

Conclusiones

Pensamos que este test para jugadores de tenis en silla de ruedas es un instrumento de medida válido del que cualquier entrenador puede hacer uso en cualquier momento de la temporada. Gracias a ello, no solo se puede obtener un control fisiológico del jugador sino también puede ser usado como herramienta de seguimiento del deportista de una manera sencilla para el diseño de propuestas de entrenamiento individualizadas.

Bibliografía

(1) Ferrauti F & Alexander L. "The Hit & Turn Tennis Test". Testing and Training Endurance with young Tennis players. 2008.

Palabras clave (máximo 3): Tenis en Silla, Valoración Funcional, Test Específico.