



Aplicación del test “hit and turn” en tenistas jóvenes de elite

Sánchez-Sánchez, E., Sanz, D., Fernández-Fernández, J., y Zabala, M.

Introducción: El tenis es un deporte complejo con esfuerzos intermitentes, donde los jugadores precisan reunir una serie de cualidades como velocidad, agilidad y potencia, combinadas con una capacidad media-alta aeróbica y anaeróbica. La variabilidad existente en los tiempos de duración de los puntos, junto con constantes requerimientos de desplazamientos con cambios de dirección, hacen que el rendimiento dependa de una compleja interacción de diferentes componentes físicos y vías metabólicas.

El objetivo de este estudio fue aplicar un test incremental en pista para evaluar la resistencia específica en el jugador de tenis, a través de la estimación del VO_2 máximo (VO_2 máx.), mediante el test propuesto por Ferrauti et al. [1].

Material y método: Participaron un total de 26 tenistas de elite (15.96 ± 1.4 años). Los sujetos fueron divididos en cuatro grupos, en función de la categoría (16 cadetes y 10 junior) y el sexo (17 chicos y 9 chicas). El protocolo de este test incremental consiste en desplazarse a lo largo de la línea de fondo y golpear una pelota, de derecha o de revés, haciendo coincidir los impactos con las señales acústicas, siguiendo el ritmo indicado mediante intervalos regulares.

Resultados: La tabla 1 muestra la media y desviación estándar de las variables del test “Hit and turn”. Se observan valores similares en cuanto al palier alcanzado, y consecuentemente al número de golpes realizados, para chicos y chicas de categoría junior. Las chicas cadete presentan unos registros del palier logrado menores que el resto. Para ambas categorías, el VO_2 máx. estimado es superior en el caso de los chicos que en el de las chicas.

Tabla 1: Resultados del test específico de resistencia aeróbica.

	Junior		Cadete	
	Chicos (n=7)	Chicas (n=3)	Chicos (n=10)	Chicas (n=6)
Palier	17.11±2.07	17.17±1.29	16.51±1.53	15.91±2.14
Número de golpes	239.57±29.02	240.33±18.01	231.1±21.46	222.67±29.94
VO_2 máx.	61.14±4.14	51.07±1.5	56.2±2.5	52.34±2.61

Conclusiones: La prueba de “Hit and turn” puede utilizarse como test específico para evaluar la resistencia de jugadores de tenis de cualquier categoría y nivel de juego, aplicándose en la propia pista y con un instrumental accesible para entrenadores y jugadores.

Palabras clave: Tenis, test específico, resistencia.

Referencia bibliográfica: [1]. Ferrauti, A., Fernández-Fernández, J., Kinner, V. (2010). Hit & Turn Tennis Test: an acoustically controlled endurance test for tennis players. *Journal of Sports Sciences*. (En revisión).