

## **Estrategias de prevención de sobrecargas en el entrenamiento de los tenistas: un enfoque multidisciplinar**

**Crespo Celda, Miguel**

*Responsable de Investigación para el Desarrollo, ITF.  
Profesor Universidad Miguel Hernández (Elche, España).*

### **ABSTRACT**

Durante muchos años, la prevención de lesiones se ha basado en datos anecdóticos y en la experiencia clínica. Recientemente, con un mayor enfoque hacia la práctica basada en la evidencia, la eficacia de prácticas habituales, como por ejemplo, los estiramientos, está siendo cuestionada (1). Aunque algunos estudios parecen tener una metodología incorrecta, el hecho es que siguen faltando datos respecto a la prevención y la predicción de lesiones. Esto es más aparente al relacionarlo con el rendimiento en el tenis. En este ámbito, la falta de información sobre los mecanismos lesionales combinada con estudios que, en su mayoría, son retrospectivos y dependientes de la información aportada por el jugador, llevan a unas conclusiones bastante limitadas y, consecuentemente impide la cuantificación de las diferentes estrategias para la prevención de lesiones (2).

El éxito y la optimización del rendimiento en el tenis a largo plazo están ligados a la prevención de lesiones (3). Sin ella, los jugadores no pueden alcanzar y mantener estos objetivos. Para seguir avanzando en el área de rendimiento tenístico de una forma saludable, la prevención de lesiones tiene que considerarse holísticamente. Se trata de un trabajo en equipo en un deporte individual. Para ello, recomendamos que la información de esta presentación se considere conjuntamente con los principios de entrenamiento y pautas expuestas por el resto de los profesores de este curso.

El jugador tiene que ser el centro de atención del programa de prevención de lesiones. Todos los esfuerzos del equipo técnico tienen que ir encaminados a fomentar una cultura de prevención y de trabajo consciente en aspectos fundamentales como la recuperación.

Las investigaciones han demostrado que se puede conseguir una disminución sorprendente en los índices de lesiones recurrentes mediante la reeducación de los músculos locales. Igualmente, los investigadores han demostrado que una secuencia temporal anormal de los músculos globales aumenta el riesgo de lesiones en la rodilla en mujeres que practican deportes con saltos (parecidos al tenis), y que este riesgo se puede reducir significativamente mediante la reeducación del sistema neuromuscular.

Como han indicado algunos autores (4) Los entrenamientos cuya dinámica sea simplemente la de "entrenar, entrenar, entrenar" o "tenis, tenis, tenis" son indeseables desde el punto de vista del crecimiento personal, del disfrute o de la prevención de lesiones. El entrenamiento combinado es sólo un forma de añadir variedad al programa de entrenamiento y, de esta manera, minimizar la monotonía.

Los entrenamientos combinados bien estructurados y organizados, permiten a los jugadores optimizar su capacidad de recuperación y beneficiarse de las recompensas psicofísicas. Los jugadores suelen volver a la cancha o a los entrenamientos con una energía renovada y cualquier mejora en su actitud, por muy pequeña que sea, seguramente será muy bien recibida.

La extrapolación de estos descubrimientos al contexto del tenis ofrece datos al equipo de trabajo de un tenista sobre el déficit en el control motor que pueda predisponer a un jugador a lesionarse. Pero, puede que otras investigaciones amplíen o modifiquen estos conocimientos y esperamos ansiosamente las investigaciones relacionadas específicamente con el tenis.

Algunos de los más importantes avances en las ciencias del entrenamiento aplicadas al tenis en los últimos años han tenido que ver con el mantenimiento de una rehabilitación rápida y agresiva en todas aquellas lesiones vinculadas con el tenis. Por ejemplo, muchos procesos de entrenamiento y tratamiento han mejorado de forma importante, y el conocimiento científico sigue sumándose a lo que es el conocimiento clínico. Al mismo tiempo, el conocer estas técnicas preventivas ha llegado a alcanzar una mayor relevancia, pues en el tenis moderno la incidencia de las lesiones está en el ojo del huracán, y la prevención es un tema que requiere ser dirigido de un modo claro y sistemático (5).

## REFERENCIAS

- (1) Pope, R. P., Herbert, R. D., Kirwan, J. D., y Graham, B. J. (2000). A randomized trial of preexercise stretching for prevention of lower-limb injury. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 2, 271-277.
- (2) Kendryck, R. (2003). Injury prevention and motor control. In M. Reid, A. Quinn, M. Crespo (Eds.). *Strength and conditioning for tennis* (pp.175-185) ITF Ltd. London.
- (3) Ferrauti, A., Bergeron, M. F., Pluim, B. M., y Weber, K. (2001). Physiological responses in tennis and running with similar oxygen uptake. *European Journal of Applied Physiology*, 85, 27-33.
- (4) Reid, M., Quinn, A., Crespo, M., R. (2003). Cross training alternatives. In M. Reid, A. Quinn, M. Crespo (Eds.). *Strength and conditioning for tennis* (pp.241-254) ITF Ltd. London.
- (5) Crespo, M., Reid, M., Pluim, B., Miley, D. (2001). Tennis Medicine and tennis coaching. In M. Crespo, B. Pluim, M. Reid (Eds.). *Tennis Medicine for Tennis Players* (pp.8-10) ITF Ltd. London.