

# El entrenamiento intermitente específico de alta intensidad en la preparación del jugador de tenis

David Suárez Rodríguez<sup>1</sup>, Miguel Del Valle<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Internacional de La Rioja. <sup>2</sup>Universidad de Oviedo.

**Recibido:** 02.05.2018  
**Aceptado:** 15.06.2018

## Resumen

La capacidad de realizar acciones a alta velocidad de forma repetida tiene una relación muy clara con la manifestación de la resistencia en deportes como el tenis. El entrenamiento en el que se intercalan periodos de trabajo de alta intensidad con otros de recuperación resulta un tipo de entrenamiento más específico que el de tipo continuo. Dentro de los sistemas interválicos, los entrenamientos intermitentes de alta intensidad (*Intermittent Training-IT*) suponen un método especialmente adecuado para mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica. Mediante este entrenamiento se podrá actuar sobre las adaptaciones relacionadas con la recuperación entre puntos, lo que tiene una relación directa con el rendimiento en los partidos. Además, la alta intensidad y el bajo volumen de entrenamiento permite una óptima sinergia con cualidades como la fuerza explosiva y la velocidad, tan importantes en deportes en los que se intercalan periodos de trabajo y recuperación. Sin embargo, el tenis tiene unas características específicas que lo diferencian de otros deportes intermitentes, como son las recuperaciones breves, y la técnica de desplazamiento y de golpeo de la pelota, por lo que la utilización del entrenamiento intermitente usando movimientos propios del tenis (*Specific Intermittent Training-SIT*), es un sistema especialmente adecuado. La elección de la intensidad del esfuerzo, de la relación entre tiempos de trabajo y recuperación y el grado de destreza del jugador, son factores determinantes a la hora de realizar entrenamientos específicos a alta intensidad. En esta revisión se intenta mostrar el interés del entrenamiento SIT como herramienta básica para potenciar las mejoras de los diferentes factores del rendimiento en tenistas.

## Palabras clave:

Tenis. Entrenamiento intermitente. Entrenamiento específico. SIT. Resistencia. Recuperación. Fuerza explosiva. Fuerza elástica. Velocidad.

## High-intensity specific intermittent training (SIT) in the preparation of the tennis player

### Summary

The ability to perform actions repeatedly at high speed has a very clear relationship with the manifestation of endurance in sports such as tennis. The training in which there are interspersed periods of work of high intensity with others of recovery turns out to be a type of training more specific than continuous type. Within the interval systems, the intermittent training of high intensity (*Intermittent training-IT*) suppose a specially suitable method to improve aerobic and anaerobic endurance. Through this training will be able to act on the adaptations related to the recovery between points, which has a direct relationship with the performance in the matches. In addition, the high intensity and low volume of training allows an optimal synergy with qualities such as explosive force and speed, so important in sports in which periods of work and recovery are interspersed. However, tennis has some specific characteristics that differentiate it from other intermittent sports such as brief recoveries and techniques of displacement and hitting the ball, so the use of intermittent training using typical movements of tennis (*Specific Intermittent Training-SIT*) is an especially suitable system. The choice of the intensity of the effort of the relationship between work and recovery times, and the degree of skill of the player are determining factors when carrying out specific training at high intensity. In this review we try to show the interest of SIT training as a basic tool to encourage the improvements of the different factors of performance in tennis players.

## Key words:

Tennis. Intermittent training. Specific training. SIT. Endurance. Recovery. Explosive strength. Elastic strength. Speed.

**Correspondencia:** David Suárez Rodríguez.  
E-mail: david.suarez@unir.net