



Análisis del desarrollo de capacidades físicas, fuerza y resistencia a través de la práctica del tenis de campo: Beneficios para la salud y el bienestar integral

Analysis of the Development of Physical Capacities, Strength and Endurance through the Practice of Field Tennis: Benefits for Health and Integral Well-being

Edison Leonel Mina Sánchez

elmina@puce.edu.ec

Ecuador

ORCID: 0009-0005-4393-9493

Carlos Hugo Macias Rendon

carlos.maciasre@ug.edu.ec

Ecuador

ORCID: 0000-0003-2899-3270



Los autores que publican en RECAFIS conocen y aceptan las siguientes condiciones: Los autores retienen los derechos de copia (copyright) sobre los trabajos, y ceden a RECAFIS el derecho de la primera publicación del trabajo, bajo licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 que permite a terceros compartir la obra siempre que se indique su autor y su primera publicación esta revista. Los autores conservan los derechos de autor y garantizan a RECAFIS el derecho de publicar el trabajo a través de los canales que considere adecuados. Los autores son libres de compartir, copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la versión del trabajo publicado en RECAFIS, haciendo reconocimiento a su publicación en esta revista. Se autoriza a los autores a difundir electrónicamente sus trabajos una vez que sean aceptados para publicación. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

DOI: <https://doi.org/10.53591/recafis.v1i2.3421>

Resumen

Introducción: El tenis de campo es un deporte de alta intensidad, intermitente, que requiere el desarrollo de capacidades físicas como la fuerza y la resistencia, que tienen implicaciones directas en la salud y el bienestar de los practicantes. **Objetivo:** Analizar el desarrollo de las capacidades físicas de fuerza y resistencia a través de la práctica del tenis de campo, evidenciando sus beneficios para la salud cardiovascular, Musculo esquelética y mental. **Metodología:** Se efectuó una revisión sistemática de la literatura científica en bases de datos Dialnet, SciELO, Redalyc y Latindex, revisando 15 artículos publicados entre 2019 y 2023 que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos según el protocolo PRISMA. **Resultados:** La evidencia indica que la práctica del tenis contribuye significativamente al fortalecimiento de la fuerza muscular, la

resistencia cardiovascular y las capacidades coordinativas. Los ejercicios pliométricos, el entrenamiento neuromuscular integrativo (INT) y el entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) son metodologías efectivas para mejorar el rendimiento físico. **Discusión:** Los resultados muestran que el tenis induce adaptaciones fisiológicas positivas en el sistema cardiovascular y musculoesquelético, disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas, mejorando la composición corporal y el bienestar psicosocial. La tecnología GPS y la evaluación de cargas nos permiten optimizar los programas de entrenamiento para maximizar beneficios para la salud. **Conclusiones:** El tenis de campo, cuando se practica de forma regular y adecuada, es una actividad lúdica y saludable que puede ser prescrita como estrategia de promoción de la salud en diferentes grupos etarios y condiciones



físicas, contribuyendo al bienestar integral de las personas.

Palabras claves: Fuerza muscular, Resistencia cardiovascular, Capacidades físicas, Tenis de campo, Salud, Bienestar integral, Actividad física.

Summary

Introduction: Field tennis is a high-intensity intermittent sport that requires the development of physical abilities such as strength and endurance, which have direct implications for the health and well-being of practitioners. **Objective:** To analyze the development of physical abilities of strength and endurance through the practice of field tennis, evidencing its benefits for cardiovascular, musculoskeletal and mental health. **Methodology:** A systematic review of the scientific literature was carried out in Dialnet, SciELO, Redalyc and Latindex databases, reviewing 15 articles published between 2019 and 2023 that met the established inclusion criteria according to the PRISMA protocol. **Results:** The evidence indicates that the practice of tennis significantly contributes to the strengthening of muscle strength, cardiovascular endurance and coordinative abilities. Plyometric exercises, integrative neuromuscular training (INT) and high-intensity interval training (HIIT) are effective methodologies to improve physical performance. **Discussion:** The results show that tennis induces positive physiological adaptations in the cardiovascular and musculoskeletal systems, decreasing the risk of chronic diseases, improving body composition and psychosocial well-being. GPS technology and load evaluation allow us to optimize training programs to maximize health benefits. **Conclusions:** Field tennis, when practiced regularly and appropriately, is a playful and healthy activity that can be prescribed as a health promotion strategy in different age groups and physical conditions, contributing to the integral well-being of people.

Keywords: Muscle strength, Cardiovascular endurance, Physical abilities, Field tennis, Health, Integral well-being, Physical activity.

Introducción

Con este trabajo se pretende estudiar las capacidades físicas de fuerza y resistencia que están presentes en la práctica de la disciplina del Tenis y demostrar cómo se puede lograr su desarrollo a través del entrenamiento en este deporte, pudiendo ser otra opción para los individuos que deseen potenciar estas capacidades físicas Kramer et al. (2021). Mostrando la mejora de las aptitudes físicas mientras se realiza una actividad entretenida, divertida y lúdica. El tenis es un deporte técnico, en donde se hacen ejercicios de alta intensidad de forma repetida, por lo que es una excelente opción para desarrollar y mejorar capacidades como la aptitud cardiovascular Fernandez-Fernandez et al. (2018).

Con esta investigación se pretende acercar el mundo al tenis como otra teoría-metodológica para el desarrollo físico. Demostrando el gran impacto positivo en la condición física, mejorando las capacidades físicas de fuerza y resistencia en quienes practiquen el tenis, exponiendo el desarrollo de estas capacidades durante diversos movimientos y ejercicios propios



de este deporte. También exponer que para mantenerse en una condición física adecuada no hay que someterse a entrenamientos poco lúdicos, sino que se puede desarrollar condición física mientras se divierte Luna-Villouta et al. (2022).

Esta investigación contribuirá a la comunidad de Clubes y Entrenadores de tenis del País herramientas, ideas y conocimientos para desarrollar una condición física adecuada en individuos que practiquen la disciplina, mediante las sesiones de clases, y enriquecer su actividad como profesional, ampliando sus ofertas y propuestas, haciendo de sus clases más entretenidas y preferidas por los practicantes. Innovando sus metodologías de entrenamiento, crecer en el área laboral-profesional y mejorar la condición de muchos que elijan practicar este deporte para mejorar su performance Mainer-Pardos et al. (2024).

"Hay que tener en cuenta que, al practicar el deporte del tenis de campo, se puede mejorar y fortalecer varias capacidades físicas como la velocidad, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad Rivera-Anchundia & Perez-Ramirez (2019). Además, se fomentan las habilidades coordinativas como la orientación espacial, el equilibrio, el ritmo, la sincronización y la relajación. Estas mejoras se logran con

ejercicios específicos y secuencias de golpes diseñadas para potenciar dichas capacidades. En resumen, la práctica del tenis de campo ofrece una oportunidad para desarrollar tanto capacidades físicas como coordinativas, a través de la implementación de entrenamientos y actividades enfocados en el fortalecimiento y mejora de estas habilidades

Según la investigación de Morais et al. (2024) y Liu et al. (2024) las capacidades condicionales están determinadas por factores energéticos y se basan en el proceso de generación y transmisión de energía. Estas capacidades son velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad Sánchez-Pay & Sanz-Rivas (2019). Esto significa que las capacidades físicas condicionales están relacionadas con la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible, superar resistencias por medio de tensión, mantener un esfuerzo a lo largo del tiempo o lograr el máximo rango de movimiento en una articulación Fan et al. (2025).

De acuerdo con Suárez Guzmán (2021) existe una interrelación entre las diferentes capacidades físicas, lo que da lugar a la aparición de nuevas habilidades físicas. Estas son la capacidad de reaccionar rápidamente, la velocidad de desplazamiento, la resistencia a la



velocidad, la fuerza máxima, la fuerza explosiva y la resistencia a la fuerza. Destacan las capacidades de resistencia de corta, media y larga duración. Por otro lado, las capacidades físicas coordinativas se distinguen por su función en la regulación y la dirección de los movimientos corporales.

En consonancia con Alfonso-Asencio et al. (2020) el tenis es un deporte en el que diferentes variables relacionadas con el rendimiento influyen en el resultado final de un partido. Entre los más determinantes se encuentran la velocidad y la precisión de los golpes". En la metodología del entrenamiento deportivo existen capacidades físicas predominantes en determinadas disciplinas, y hay que reforzarlas más, o en ciertos casos como en el tenis de campo, capacidades físicas que interrelacionan como lo explican respecto a la velocidad y precisión de los golpes, ya que sin precisión por más velocidad que exista no se desarrollará un juego adecuado.

Señala Domínguez et al. (2021) que la fuerza se define como la capacidad de superar o mantener una resistencia mediante la contracción de los músculos. Esta capacidad se clasifica en función del tipo de acción, como fuerza máxima, fuerza velocidad y fuerza resistencia. Además, también se clasifica en función del tipo de contracción, que incluye contracción

isotónica concéntrica, contracción isotónica excéntrica, contracción isométrica, contracción isocinética y contracción auxotónica. Es importante tener en cuenta que existen varios factores que influyen en la fuerza, como el tipo de fibras musculares, la longitud del músculo, el sexo, etc.

Al igual que otras disciplinas deportivas el tenis potencia varias capacidades físicas. La práctica del Tenis de Campo permite el fortalecimiento de las capacidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad, en las capacidades coordinativas desarrolla la orientación, el equilibrio, el ritmo, la sincronización y la relajación, a través de driles y secuencias de golpes, que permita dar cumplimiento a la práctica de los fundamentos técnicos del Tenis de Campo en la clase de Educación Física.

Valle García (2020) afirma que el entrenamiento en circuito es una técnica muy aconsejable para trabajar simultáneamente distintas cualidades físicas con un grupo de tenistas. Te permite controlar de forma sencilla y eficaz el contenido, el volumen y la intensidad de trabajo adecuado. Al elaborar una programación de ejercicios variada y multifuncional, nos podemos concentrar en el desarrollo de varias capacidades físicas sin perder de vista el enfoque que se tiene y



es el de crear una condición física que cumpla con todas las exigencias propias del deporte.

En cuanto al uso de los INT (integrative neuromuscular training), para mejorar capacidades físicas específicas en los deportes, Wang et al. (2022) encuentran que capacidades como el repetir sprint y cambiar de dirección, las cuales, son de suma importancia en el tenis de campo, mejoran, de forma significativa, en niños de 7 a 8 años, tras 8 semanas de entrenamiento; para ello, incluyeron el INT, con un enfoque a la velocidad, coordinación, pliometría y resistencia a la velocidad, en donde se utilizaron pocos ejercicios y cada sesión de INT oscilaba entre los 15 y 20 min, lo que no tomaba mucho tiempo de la duración total de los entrenamientos regulares, que duraban 90 minutos.

El objetivo del presente ensayo es hacer una aproximación teórica a los cambios fisiológicos que la práctica del tenis produce en la fuerza y resistencia. Con la revisión sistemática de fuentes confiables de artículos científicos en bases de datos regionales de alto impacto, tales como: Dialnet, Latindex, Lilacs, Redalyc, Scielo.

Además, buscamos dar una alternativa para mejorar aptitudes físicas de fuerza y resistencia mediante la mecánica, juego y gestos del Tenis, de manera que sea una

práctica lúdica y recreativa. Que más personas conozcan la disciplina, les guste, la practiquen y puedan beneficiarse en el desarrollo de aquellas capacidades físicas antes mencionadas. Que llegó a ser considerada como una actividad lúdica y benéfica.

Metodología

Se procedió a realizar una revisión bibliográfica de artículos científicos de bases de datos y de revistas de renombre tales como Dialnet, y de la ITF. Recogiendo la información más acorde a la estructura de la investigación. Para cumplir con los requerimientos del artículo se realizó una búsqueda avanzada con características como: Un límite temporal desde la publicación del artículo, con artículos desde el 2019 hasta el año actual. Se incluyeron dentro de esta revisión dos artículos de alto impacto del año 2019 y 2021, reconocidos en el entrenamiento de la fuerza y la resistencia, para buscar un poco más de validez en el artículo.

Se encontraron inicialmente un total de 120 artículos, excluyendo 80 por repetición, siendo examinados 40, para posteriormente excluir 5 por el criterio de años de publicación. Quedando 35 que cumplían los criterios de inclusión, eliminando 20 por razones que no iban acorde a los criterios y finalmente quedando 15 artículos en la



revisión que cumplieran con los requerimientos, los que más se relacionan con el título de la investigación, los cuales fueron de gran importancia para el proceso de investigación.

Se emplearon como estrategia de búsqueda las siguientes: “Fuerza en, resistencia en el tenis”; “Entrenamiento de las capacidades físicas en el tenis”; “Preparación física, fisiología y requerimientos metabólicos del tenis”.

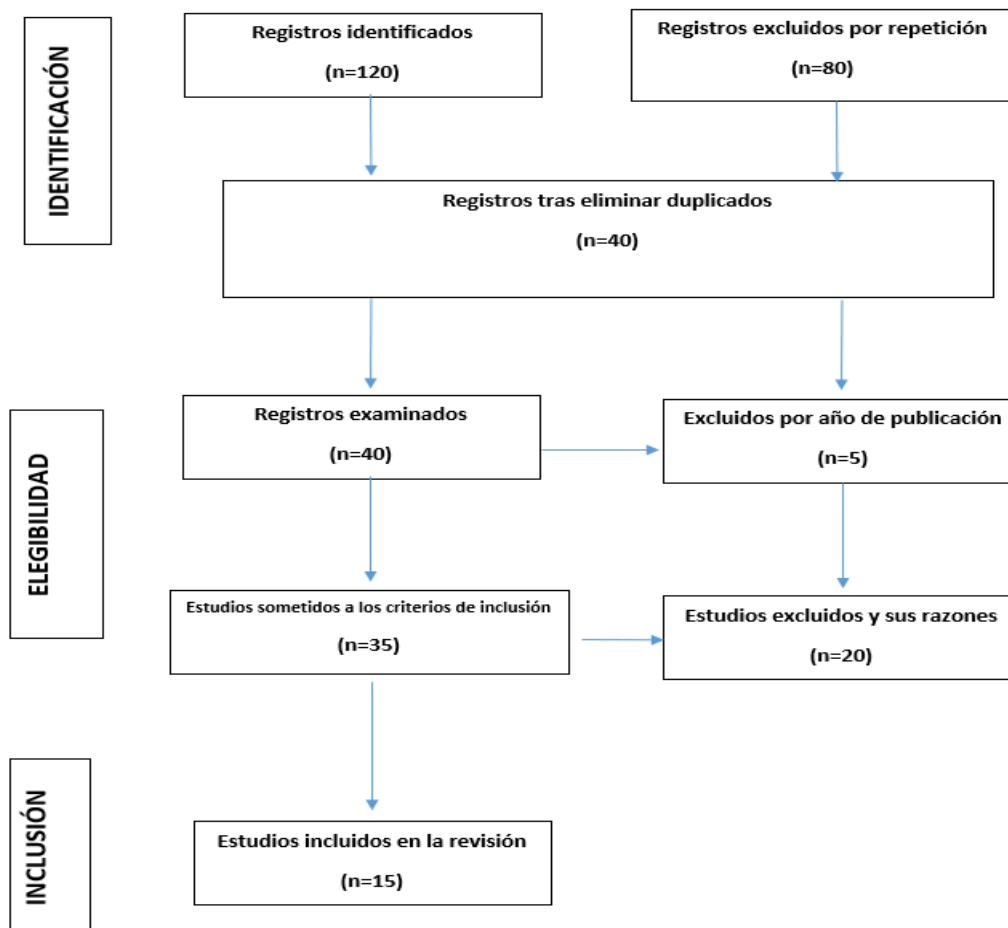
Selección de los artículos

Después de la búsqueda, se realizó la selección de los artículos empleando un diagrama de flujo, cumpliendo con los siguientes criterios de selección:

- Fijar el periodo de años entre 2019 y 2023.

Diagrama de flujo (PRISMA)

- Artículos publicados en idioma español.
- Artículos que incluyan investigaciones sobre: Análisis de desarrollo de capacidades físicas, fuerza y resistencia a través de la práctica del tenis de campo.
- Publicaciones de revistas científicas regionales y alto impacto.
- Resultaron 15 artículos para la revisión sistemática.



En el contexto de esta tesis, se aborda exhaustivamente el tema del "ANÁLISIS de desarrollo de capacidades físicas, fuerza y resistencia a través de la práctica del tenis de campo".

El objetivo principal de este estudio es explorar en profundidad cómo la práctica continua de este deporte puede influir en el fortalecimiento físico y la resistencia de los

jugadores en su salud. Para alcanzar este propósito, se empleará una matriz como herramienta esencial para organizar, comparar y sintetizar los datos recopilados durante el proceso de investigación. La utilización de la matriz permitirá visualizar patrones y tendencias, aportando solidez y rigurosidad al análisis de los resultados obtenidos.

Análisis de la matriz

La implementación de la matriz en esta investigación ha resultado ser un recurso invaluable para estructurar y examinar los datos recopilados de manera sistemática. Al



organizar la información en columnas y filas, hemos logrado una visión panorámica y coherente de las capacidades físicas, fuerza y resistencia de los jugadores de tenis de campo, según los diversos factores considerados en la investigación. La matriz ha demostrado ser una herramienta eficaz para identificar patrones emergentes, destacando áreas de mejora y revelando conexiones que, de otra manera, podrían haber pasado inadvertidas. Gracias a su uso, se ha conseguido un análisis más profundo y fundamentado, lo que ha fortalecido la credibilidad de los resultados obtenidos y ha enriquecido la discusión en torno a los hallazgos de esta investigación. Sin duda, la matriz ha sido un apoyo esencial en nuestro esfuerzo por brindar una contribución significativa al conocimiento y comprensión de cómo el tenis de campo impacta en el desarrollo físico de los deportistas.



Tabla 1 Matriz de análisis de los estudios incluidos en la revisión sistemática sobre el desarrollo de capacidades físicas, fuerza y resistencia en el tenis de campo

No	Título	Autor(es) Año	Objetivo	Metodología	Resultados	Conclusiones	Análisis y reflexiones
1	Ejercicios Para La Resistencia A La Velocidad En La Preparación Especial De Tenistas Juveniles	Domingo-Anchundia et al. (2019)	Diseñar una propuesta metodológica de ejercicios para aportar al desarrollo y correcto entrenamiento especial de resistencia a la velocidad en los jóvenes tenistas.	Se realizó este proyecto investigativo recurriendo a un enfoque cualitativo, analizando por medio de test, encuestas y pruebas de relieve la condición física de los jóvenes	Se pudo determinar que la principal insuficiencia que se evidencia durante los entrenamientos es la carencia de forma deportiva. Sin duda alguna un estado físico óptimo es vital para desarrollarse de mejor forma en la	La propuesta de selección de ejercicios adecuados y dispensables para favorecer el adecuado proceso de entrenamiento de la resistencia a la velocidad, de los tenistas juveniles del Club	Es fundamental estar en constante análisis del desarrollo de los entrenamientos de determinadas capacidades físicas para poder corregir los errores.



tenistas.	competencia y se	Tenn Surf de	Las fallas no
Reflexionando	pudo evidenciar que	Manta, se	solamente
sobre variables	no estaban en una	complementó con	pueden verse
como ejercicios	condición adecuada,	una planificación	presentes en
adecuados, planes	por eso	pedagógica de	quienes ejecutan
de entrenamiento		entrenamiento y	los
y planificaciones		un conjunto de	entrenamientos,
para inferir en una		recomendaciones	sino también en
propuesta		metodológicas	quienes los
metodológica		que les permiten a	planifican, como
adecuada.		los entrenadores	es el caso de
		eleva los	entrenadores,
		resultados de los	monitores, etc.
		deportistas y su	Por estas causas
		preparación para	con más razón
		ponerlos en	los metodólogos
		práctica.	siempre deben



							estar en
							constante
							análisis y
							capacitación
2	Evaluación de los patrones de movimiento en la competición para optimizar el proceso de entrenamiento en la élite del tenis de formación a	Carlos Galé (2019)	El objetivo del presente proyecto investigativo fue describir el perfil de las demandas físicas y patrones de movimiento exigidos en competición a los jugadores de categorías de formación en tenis mediante el uso de	Se monitorizaron un total de 217 registros, encontrando partidos de competición disputados en pista rápida y sobre tierra batida, así como sesiones de entrenamiento. El registro se llevó a	Se pudo evidenciar que los datos de referencia a la dimensión de la aceleración fueron más significativos debido a las características del deporte, donde las dimensiones de la pista impiden que los jugadores de tenis alcancen	La tecnología GPS aplicada al tenis permite un conocimiento más detallado y preciso de las exigencias y características del tenis de formación, y, por tanto, aumenta el conocimiento en el ámbito del	La evaluación de determinadas condiciones y capacidades físicas siempre será determinante para obtener resultados positivos y más aún cuando se



partir de la	la tecnología	cabo gracias al	velocidades	entrenamiento	combina la
tecnología	GPS. Para ello, se	uso de los	elevadas y el perfil	deportivo	tecnología.
GPS	contó con la	dispositivos GPS	intermitente del	adecuado a estas	Podemos
	colaboración de	MinimaxX Team	tenis se ajuste más a	edades, por lo que	evidenciar en
	jóvenes tenistas	Sports 4.0	las aceleraciones	gracias a esta	este ensayo
	pertenecientes a la	(Catapult	realizadas por los	información se	investigativo
	Federación	Innovation,	tenistas.	pueden diseñar	que el uso de la
	Aragonesa de Tenis	Australia) con una		tareas específicas	tecnología tiene
	de las categorías	frecuencia de		de entrenamiento	un rol enorme
	alevín, infantil,	captura de 10		similares a la	en el resultado
	cadete y junior, con	Hz. Se realizó un		competición, lo	del rendimiento
	una edad media de	análisis estadístico		que implica una	deportivo.
	14,1 ± 2,2 años.	de tipo descriptivo		mejora en el	
		de las siguientes		rendimiento de	
		variables		los tenistas.	
		independientes: su			
		perficie, tipo de			



competición,
categoría, ranking
y género. Por otro
lado, las variables
dependientes
analizadas fueron
agrupadas en dos
dimensiones:
velocidad y
aceleración.

3	Relaciones entre el tamaño corporal y las capacidades físicas en	Skorodumova- Ibanov et al. (2021)	Estudiar los indicadores antropométricos y de aptitud física, para determinar si existe o no una relación con el	Se realizaron medidas antropométricas y test físicos para determinar cómo se relacionaban factores como	El estudio pudo evidenciar que la masa y la estatura no tiene influencia significativa en el desarrollo de las capacidades físicas	El presente proyecto destaca la importancia de cuidar la relación peso- estatura, para evitar	Es fundamental cuidar la relación del peso con la estatura sobretudo en el ámbito
---	---	---	--	---	--	--	---



tenistas de	desarrollo de las	peso, estatura y	muchos menos en el	problemas de	deportivo, la
élite	capacidades físicas.	volumen corporal	ámbito competitivo.	sobrepeso.	evidencia
		con las		Pues su relación	muestra que no
		capacidades		tiene un rol	es una gran
		físicas		fundamental en el	ventaja ser más
				rendimiento	alto o de
				deportivo por	contextura
				varios aspectos,	grande para el
				pero muchas	desarrollo de las
				veces no es un	capacidades
				factor	físicas, pero sí,
				determinante.	para evitar estar
					con un peso
					mayor del
					indicado.



4	Carga interna y externa en el tenis de competición: comparación de tres tipos de entrenamiento	Rodríguez-Cayetano et al(2022)	Medir la carga externa y la carga interna en tres tipos de entrenamiento (cubos con la mano, cubos con raqueta y peloteos) que son los más utilizados en el tenis de campo competitivo y comparar los resultados entre sí.	Para cuantificar la carga externa y la carga interna en tres tipos de entrenamiento (Cubos con la mano, cubos con raqueta y peloteos) más utilizados en el ámbito del tenis de competición y compararlos entre sí.	Los resultados obtenidos muestran que el entrenamiento de cubos con la mano tiene un mejor efecto en lo que respecta a carga interna en comparación a número de golpes de raqueta. Reflejando mayor carga externa los peloteos en relación a velocidades.	Se puede concluir que el entrenamiento de cubos con la mano tiene mayor carga interna en cuanto a número de golpes y velocidad media de raqueta, siendo el entrenamiento de peloteos el que mayor carga externa refleja en relación a velocidades y	Según la carga que se aplique al organismo será el estímulo y resultado, siendo positivo o negativo, por eso siempre debemos trabajar con la medición de las cargas de trabajo, para poder aplicar la intensidad adecuada.
---	--	--------------------------------	--	--	---	---	--



						distancias	
						recorridas.	
5	Entrenamient o coordinado e índices fisiológicos en jóvenes tenistas.	Yubing Liao.(2022)	Analizar los aspectos fisiológicos del entrenamiento de la coordinación de los jóvenes tenistas sobre un programa prescrito de entrenamiento. Analizando mejor las variables y resultados de entrenamiento basándose en la Fisiología y la	Se tomó una muestra de 12 jóvenes tenistas y se dividieron en dos grupos uno experimental y otro de control. Se registraron características técnicas, de velocidad, de resistencia y fisiológicas del ejercicio.	Luego de 6 semanas de análisis, estudio, obtención y orden de datos, se pudo evidenciar que el grupo experimental tuvo una mejora excepcional en la velocidad de 30 metros, alrededor de 0,5 segundos; las puntuaciones de forehand e backhand swing antes del	El entrenamiento de la coordinación puede mejorar eficazmente la condición física, el rendimiento deportivo y varios aspectos fisiológicos del ejercicio de los jóvenes tenistas, siendo evidente que el entrenamiento de la coordinación	El entrenamiento y perfeccionamien to de la coordinación es fundamental en todas las disciplinas deportivas, pero tiene una vital importancia ya que se ha visto que se entrenamiento no mejora la



			carga interna que la externa produzca en el organismo.		experimento según el registro fueron de 75,01, y después de la prueba fueron de 89,79, un aumento de 14,78 puntos, lo que revela una mejora significativa. El segundo grupo, el experimental también se destacó en lo que respecta a los indicadores fisiológicos del ejercicio.	produce un efecto positivo en la forma deportiva sin afectar a las otras características físicas del deportista y su disciplina.	capacidad por sí sola sino que también la forma deportiva en general, por eso se recomienda entrenarla como factor extra para explotar el rendimiento.
6	Estudio antropométric	Villouta-Flores et al(2022)	El estudio tuvo como objetivo	Se realizó una revisión	Los resultados evidencian que no	Los estudios realizados en los	Las obtenciones de datos



o y aptitud	realizar una	sistemática en tres	existen indagaciones	últimos veintiún	específicos de
física en	revisión sistemática	bases de datos	que cubran todas las	años acerca del	investigaciones
jóvenes	de artículos	científicas	dudas respecto a	monitoreo de la	son
tenistas: una	científicos	electrónicas como:	interrogantes	antropometría y	fundamentales
revisión	originales,	PubMed, LILACS	especialmente a	aptitud física en	para poder
sistemática	disponibles en	y Web of Science,	nivel sudamericano	jóvenes tenistas se	profundizar en
	bases de datos de	entre las fechas de	y de mujeres con	pueden apreciar	determinadas
	alto impacto	enero del 2000 a	afinidad a la	que existe mayor	temáticas y
	durante los años	mayo del 2021; se	relación	indagación acerca	problemáticas,
	2000 al 2021 acerca	identificaron	antropométrica y	de la relación	como lo es el
	del estudio de la	inicialmente 73	condición física.	antropométrica	caso de la
	antropometría y	artículos	Pudiendo ser	con aptitud física,	afinidad entre
	componentes de la	originales que,	incluso una	especialmente a	relaciones
	aptitud física en	posterior	limitante en el	nivel	antropométricas
	tenistas juveniles.	sometimiento a	estudio al no tener	sudamericano.	y las aptitudes
		los criterios de	datos precisos de tal	Por otro lado las	físicas. Por eso
		elegibilidad y		investigaciones se	se sugiere



				exclusión, junto con el procedimiento presentado en el flujograma PRISMA, permitieron obtener 14 artículos, que fueron analizados y seleccionados para el proyecto.	información relevante.	centran más en hombres, por lo que deberían existir datos sobre mujeres.	profundizar en la investigación exploratoria, cualitativa y cuantitativa para que exista más información y poder aplicarla en aquellos casos que lo requiera.
7	Evaluación de la condición física del jugador de tenis en silla	Sánchez Alejandro- Sanz David(2019)	El objetivo del presente ensayo investigativo fue evaluar el estado físico de los tenistas	Los participantes de esta investigación fueron 9 jugadores a los cuales se les	Se pudo evidenciar en el experimento que los jugadores de nivel más alto tienen mejores niveles de	Concluyendo este ensayo se evidenció que los atletas con mayor tipo de lesión	El deporte adaptado ha obtenido un gran desarrollo



de ruedas de	de sillas de ruedas,	aplicó una batería	condición física en	tuvieron una	más aún por la
alto nivel	en función del	de test físicos en	todas las pruebas,	deficiencia en	importancia que
según nivel	ranking en el que se	los que se midió	encontrando	ciertas	se le da en el
competitivo y	encuentren y del	fuerza de	diferencias	capacidades que	alto
tipo de lesión	tipo de lesión.	antebrazo,	significativas en	los de menor tipo	rendimiento.
		velocidad de	casi todos los tests.	de lesión	Los deportistas
		servicio,	Los jugadores con		con
		velocidad de	una limitación		discapacidades
		desplazamiento en	funcional mayor		también tienen
		5, 10, y 20 m (con	mostraron valores		que ser
		y sin raqueta), test	más bajos, aunque		evaluados y
		de agilidad (con y	no se encontraron		medir sus
		sin raqueta), test	gran cantidad de		capacidades
		de lanzamiento de	diferencias		físicas como lo
		balón medicinal	estadísticamente		evidenciamos en
		(golpes de saque,	signifi- cativas. Los		este ensayo. Ya
		derecha, y revés)	test utilizados		que al ser



y un test	pueden ser	deportistas de
incremental de	empleados para	alto rendimiento
resistencia	evaluar los niveles	varios factores
específico de	de condición física	pueden influir
TSR.	en jugadores de	en su condición
	TSR pues	como lo es el
	discriminan en	tipo de lesión y
	función del nivel del	buscar
	deportista, y no son	propuestas para
	excluyentes en	mejorar estos
	relación a la	aspectos
	limitación	
	funcional.	



8	Desarrollo longitudinal del rendimiento de sprint de 5 m en tenistas jóvenes	Kramer-Valente et al(2020)	Los estudios encontrados proporcionaron datos antropométricos, de somatotipo y composición corporal; y es importante señalar que esta información es valiosa y debería ser considerada como referencia	Artículos corresponden a estudios desarrollados en Europa, en los que se estudiaron distintos parámetros de antropometría y aptitud física (fuerza y potencia muscular, velocidad, agilidad y	Se pudo evidenciar que, en función a la edad cronológica, las tenistas aumentan su peso, talla, velocidad y altura de salto. · El rendimiento del sprint (5m) está determinado por edad cronológica, talla de pie y fuerza de miembros inferiores. · Sprint	Los estudios analizados en los últimos veintiún años (2000-2021) acerca del monitoreo de la antropometría y aptitud física en jóvenes tenistas, evidencian que existe la necesidad de mayores	Al comparar por género, se evidencian diferencias entre hombres y mujeres en antropometría y aptitud física y que, en ambos sexos, la maduración avanzada se asocia al mejor desempeño en
---	--	----------------------------	--	---	---	---	---



para otros estudios,	resistencia	(5m) no está	indagaciones,	pruebas de
detección del	cardiovascular),	determinado por la	especialmente a	velocidad de
talento y	tanto a hombres	madurez ni peso	nivel	desplazamiento,
programación del	como mujeres;	corporal.	sudamericano; las	fuerza y
entrenamiento en	algunos		desarrolladas en	potencia
tenistas	incluyeron		la actualidad	muscular.
adolescentes.	aspectos		entregan valiosa	Teniendo en
	madurativos en		información	cuenta lo
	sus análisis, lo que		principalmente de	anterior, se
	muestra un mayor		parámetros	observa la
	avance en el área		antropométricos	necesidad de
	y profundización		para hombres y	desarrollar una
	del estudio en		mujeres, y estos	mayor cantidad
	dicho continente,		valores son	de evidencias
	en un aspecto de		similares a los de	acerca de la
	especial		estudios europeos	aptitud física y
	consideración en		encontrados.	antropometría



			jóvenes			en jóvenes
			deportistas.			tenistas, ya que
						constituyen
						factores
						imprescindibles
						para optimizar
						el rendimiento
						deportivo, la
						detección del
						talento y
						prevenir
						lesiones en
						tenistas junior.
9	Genevois-	En este estudio	Este experimento	El análisis	El propósito de	Los efectos
	Rogowski et	participaron de	se llevó a cabo	estadístico realizado	este caso fue	positivos de la
	al(2020)	forma voluntaria	para evaluar los	sobre la velocidad	presentar un	VM, con
		veintidós jugadores	efectos de la	de la pelota no	método sencillo	enfoque externo,



entrenamiento	de tenis (M = 16.9	rutina de	mostró diferencias	de cuantificar la	es decir, se le
del tenis:	años) que	preparación del	significativas entre	carga para el	pide al jugador
estudio de	entrenaban en la	servicio, repetida	los servicios del	entrenamiento de	que visualice la
caso	Academia HDN en	y estabilizada en	grupo de control	tenis y sus	trayectoria de la
	Nimes. Los	el entrenamiento	(media = 149 km /	indicadores, para	pelota que
	jugadores fueron	en condiciones de	h) y los del grupo de	poder así hacer un	quiere servir y el
	divididos en 2	partido,	de rutinas de	análisis de las	objetivo que
	grupos: control y	combinando la	visualización (media	variaciones a lo	desea alcanzar.
	rutina de	respiración, el	= 155 km / h) en el	largo del tiempo.	Recomendamos
	visualización.	bote	post-test.	No obstante, aún	a los
		individualizado de		se necesita mayor	entrenadores
		la pelota y la VM		investigación	pedirles a los
		centrada en la		sobre los	jugadores que se
		trayectoria de la		diferentes niveles	centren en los
		pelota y el área		de juego y	efectos y las
		objetivo a		categorías de	consecuencias
		alcanzar.		edades para poder	de su servicio,



						fijar puntos de referencia, y mejorar y desarrollar métodos de planificación de la carga de trabajo para nuestro deporte.	en lugar de en el golpe técnico.
10	Entrenamient o para la aceleración lateral	Enga- Bharathan(2021)	Analizar las investigaciones acerca de la aceleración lateral, fuerza reactiva y fuerza unilateral, obtener datos e información acerca	Se ejecutaron test probando varios ejercicios de saltos. Saltos a una pierna, saltos bilaterales, ejercicios pliométricos.	En el presente estudio se determinó que los cambios de dirección guardan relación con la fuerza unilateral, es decir con la de la pierna que se	El entrenamiento físico en el tenis de campo debe estar compuesto por un trabajo específico de lateralidad no solo de fuerza reactiva	Se sabe que en el tenis de campo interviene la fuerza de distintas maneras una de ellas es la



de cambios en el	Determinando las	encuentra exterior al	sino también de	lateral, su
rendimiento	falencias en el	plano al que se va a	coordinación, ya	importancia rige
logrados a causa de	componente de	realizar el	que muchos	en que se
los ejercicios	fuerza para	desplazamiento. Se	tenistas no poseen	manifiesta en
propuestos.	finalmente	encontrón gran	una adecuada	cortos períodos
Exponer la	registrar las	incidencia de un	fuerza lateral	de tiempo de
importancia del	mejoras luego del	rendimiento mayor	debido a carencias	forma explosiva
entrenamiento de	programa	en deportistas que	en el aspecto	y al no tener una
fuerza lateral y	suministrado.	poseen una pierna	motriz.	lateralidad
diseñar un		más fuerte, rápida y		adecuada puede
programa con una		explosiva.		verse afectada.
serie de ejercicios				Debemos hacer
que potencien su				énfasis en el
desarrollo				entrenamiento
				de esta
				capacidad para
				poder mejorar el



							rendimiento y
							favorecer al
							deportista.
11	Evaluación de la condición física deportiva de los tenistas del club deportivo Ucundinamar ca	Suárez Pedro (2021)	Ofrecer una revisión del conocimiento científico disponible en cuanto a, qué tipo de fuerza se debe entrenar, las formas de cómo entrenar la fuerza en tenistas.	Se desarrolló un plan estratégico para evaluar la condición física de los deportistas del club; utilizando diferentes test de capacidades físicas que permitirían comparar los diferentes rendimientos	Considerando a la periodización y la planificación de la fuerza fundamentales, y que siempre, se van a tener en cuenta las variables volumen e intensidad, que determinan el rendimiento y la recuperación.	se complementa la información, citando algunos textos propuestos sobre la evaluación de la fuerza desde lo real, con el gesto técnico y apoyado en la ciencia, para	Teniendo en cuenta a la fuerza que se entrene y se desarrolle, se relacione directamente con el incremento de la velocidad que exige un movimiento. En el caso del tenis, un golpe de



				individuales en las		una próxima	drive o un
				correspondientes		revisión, el cómo	servicio
				categorías y ramas		evaluar la	alcanzan
				para mejorarlas y		Fuerza el tenis de	velocidades de
				estandarizar una		campo.	150 km/h o más,
				normatividad para			lo que exige que
				tal fin.			deben estar
							acompañados de
							un buen
							entrenamiento
							de la fuerza-
							velocidad.
12	Sistemas de	Macías-	El objetivo del	La presente	La observación	El diagnóstico y	El desarrollo de
	ejercicios de	Meza(2020)	presente trabajo es	investigación es	permitió conseguir	las evaluaciones	la coordinación
	coordinación		mejorar la	de tipo	la información de	realizadas en los	cumple un rol
	multilateral		coordinación	explicativa,	las falencias de la	niños, permitió	fundamental en



en el tenis de	multilateral	porque busca	capacidad	visualizar el	todos los
Campo en	mediante el aporte	mejorar los	coordinativa de los	estado físico que	deportes, de ahí
niños de 8 A	de una	ejercicios de	niños, la mayoría de	poseían, lo que	su importancia
12 años	programación de	coordinación con	ello tiene	permitió	de entrenarla
	ejercicios	un diseño de	dificultades en la	estructurar una	para obtener
	multilaterales que	investigación	carrera hacia atrás,	propuesta de	resultados
	emulan las	mixto. Con	ajustes de pasos,	sistema de	favorables, los
	acciones de juego	enfoque	movimientos	ejercicios de	cuales pueden
	del tenis de	metodológico	laterales, capacidad	coordinación	perdurar si se
	campo en niños.	mixto transversal	para sincronizar los	multilateral	empieza desde
		con métodos	pies, posición	enfocados en el	edades
		cualitativos,	correcta de carrera,	tenis de campo.	tempranas.
		cuantitativos,	perfil correcto de		
		bibliográficos,	carrera con la		
		descriptivos y	raqueta, todos		
		analíticos, pues	estos puntos		
		se pretende	mencionados, se ve		



demostrar una en los niños
metodología de erroresque podemos
ejercicios de corregir en estas
coordinación edades , por eso se
multilateral de llevó a la propuesta
tenis de campo. de ejercicios de
coordinación
multilateral de tenis
de campo.

13	La importancia de la capacidad aeróbica para el tenis: entrenamiento	Cyril Genevois (2019)	Proporcionar información sobre las exigencias fisiológicas de la competición tenística, y se han desarrollado	Se implementó un programa de ejercicios de alta intensidad para luego proceder a la realización de test de resistencia	En este estudio se pudo evidenciar el desarrollo de la resitencia aeróbica por medio del entrenamiento interválico de alta	El Entrenamiento por intervalos de alta intensidad (HIIT) es una manera eficiente, y que aprovecha bien el tiempo, de	El trabajo de intervalo por lo general requiere esfuerzos rápidos en cortos tiempos como en el
----	--	-----------------------	---	--	--	---	--



y evaluación	algunos protocolos	aeróbica para	intensidad,	mejorar el estado	tenis. El
(parte 2)	específicos para	evaluar el avance	preparando a los	aeróbico de los	entrenamiento
	combinar la prueba	y los efectos	tenistas para	tenistas. La	de intervalos
	de la capacidad	fisiológicos y	situaciones de juego	prueba 30/15 IFT	emula las
	aeróbica con la	adaptaciones	similares.	es una prueba de	características
	prueba de eficiencia	producidas en el		campo	del deporte, por
	técnica y el	organismo por el		intermitente con	eso es una gran
	entrenamiento. Este	entrenamiento		la cual los	opción para
	trabajo proporciona	interválico de alta		entrenadores	entrenar los
	una justificación	intensidad.		pueden evaluar el	componentes de
	para el			rendimiento físico	la forma
	entrenamiento			general de los	deportiva.
	aeróbico de los			jugadores e	
	tenistas.			individualizar las	
				sesiones de	
				entrenamiento.	



14	Caracterización	Villouta-Castelli (2021)	El objetivo del estudio fue determinar las características antropométricas y de composición corporal de jóvenes tenistas de elite chilenos. El estudio fue de carácter descriptivo de corte transversal. Tomando en cuenta las Fuente bibliográficas acerca de composición	La muestra de 84 tenistas (58 varones $15,5 \pm 0,76$ años y 26 damas, $15,3 \pm 0,8$ años), fue seleccionada de forma no probabilística por conveniencia. Se evaluaron variables antropométricas de peso, estatura, estatura sentada, pliegues cutáneos (bíceps, tríceps,	En relación a las variables antropométricas se observó diferencia significativa entre los varones y damas para las medidas de Estatura ($V= 1,74 \pm 0,08$ m, $D=1,65 \pm 0,03$, $p<0,0001$), PC ($V= 64,3 \pm 7,94$ kg, $D= 49,8 \pm 6,9$ kg, $p<0,0001$), LB ($V= 27,0 \pm 1,26$ cm, $D= 25,5 \pm 0,4$ cm, $p<0,0001$), PM ($V= 46,6 \pm 4,3$ cm, $D=$	Las damas presentaron un peso corporal $49,8 \pm 6,9$ kg, estatura $1,65 \pm 0,03$ m, porcentaje de grasa $19,3 \pm 4,8\%$, que nos darán una guía de la composición corporal del deportista y su rendimiento, evitando desequilibrios y más bien corporales similares	Las medidas antropométricas tienen gran importancia en la medición de resultados deportivos, ya
----	-----------------	--------------------------	--	--	--	---	---



corporal y	subescapular,	43,5 ± 4,5cm,	a otros grupos de	favorecer a la
rendimiento se	supraespinal,	p<0,003), PG (V=	tenistas juveniles,	forma deportiva.
logró elegir las	abdominal, muslo	34,8 ± 4,3 cm, D=	a excepción del	
mejores ideas para	anterior y pierna	31,8 ± 3,2 cm,	somatotipo en el	
desarrollar el	medial),	0,0002) y PBC (V=	caso de las damas.	
studio, logrando	perímetros (brazo	28,7 ± 3,0cm, D=		
realizer un gran	flexionado, muslo	25,7 ± 4,6 cm,		
aporte.	medio y pierna) y	p<0,0007) y PVC		
	diámetros	(V= 0,4 ± 0,99 cm,		
	(biepicondíleo de	D=4,1 ± 0,9 cm,		
	húmero y del	p<0,001)		
	fémur). Se			
	realizaron análisis			
	antropométricos y			
	cálculos para			
	determinar la			
	composición			



corporal y el
somatotipo de los
sujetos
participantes. Los
resultados para los
varones fueron,
peso corporal
64,3±7,94 kg,
estatura 1,74 ±
0,08 m, porcentaje
de grasa 16,6±4,1
%, de componente
Mesomorfo balan-
ceado.

15	Necesidades dietético-nutricionales	Domínguez-Sánchez et al(2021)	El objetivo de este estudio es mapear, describir y discutir	Se realizó una revisión narrativa a través las bases	Las pautas nutricionales sobre el consumo de	Es posible potenciar el rendimiento y	El tema de la alimentación, nutrición, e
----	-------------------------------------	-------------------------------	---	--	--	---------------------------------------	--



en el tenis:	el estado de la	de datos Dialnet,	macronutrientes	preservar el	ingesta de
Una revisión	ciencia de la	Elsevier, Medline,	dependen de	estado de salud	macronutrientes
narrativa	nutrición y las	Pubmed y Web of	muchos factores	del tenista	se ve siempre en
	prácticas dietéticas	Science, usando	como nivel de	siguiendo una	debate, debido a
	para tenistas desde	una estrategia de	actividad, deporte,	ingesta nutritiva	que el
	un punto de vista	búsqueda	edad, sexo, entre	adecuada en	requerimiento
	teórico y	buscando términos	otros. L	función de sus	nutricional varía
	contextual, para	relacionados al	Las ingestas de	requerimientos	según
	permitir futuras	tema. También se	macronutriente	fisiológicos,	determinados
	revisiones	aplicaron una	como carbohidratos	cuidando no solo	factores como es
	sistemáticas y	serie de criterios	varían en función de	el aspecto	el deporte,
	aportar al desarrollo	de	la carga del	deportivo sino	condición, sexo,
	y mantenimiento de	inclusión/exclusió	entrenamiento,	también el de su	etc. Sin embargo
	las capacidades	n para finalmente	siendo 5-7 g/kg/día	calidad de vida.	tenemos ciertas
	físicas como fuerza,	elegir aquellas	para entrenamiento	El trabajo	pautas
	resistencia,	investigaciones	normal y 7-10	específico de	alimenticias que
		que corresponden	g/kg/día para	capacidades	se pueden seguir



coordinación,	a los criterios de	periodos	físicas también se	para evitar bajas
flexibilidad.	búsqueda.	competitivos o de	vió influido	en el
		mayor carga. La	positivamente	rendimiento y
		ingesta	debido a una	trastornos de
		recomendada de	ingesta	salud.
		proteínas se	nutricional	
		encuentra en 1,8	adecuada	
		g/kg/día y 1g/kg/día		
		de lípidos. Respecto		
		a la suplementación		
		que está		
		comprobada		
		científicamente que		
		puede optimizar el		
		rendimiento en el		
		tenis de campo		
		encontramos la		



cafeína, bicarbonato
de sodio, creatina y
 β -alanina, siendo el
zumo de remolacha
una posible ayuda
nutricional y
ergogénica a tener
en cuenta en la
planificación
dietético-nutricional
en atletas tenistas.



El análisis del desarrollo de capacidades físicas, fuerza y resistencia a través de la práctica del tenis de campo implica explorar una amplia gama de aspectos teóricos fundamentales. Se destaca la importancia de las capacidades físicas, como agilidad, coordinación y velocidad, que juegan un papel crucial en el rendimiento deportivo. La fuerza muscular se presenta como un factor determinante para golpes potentes y movimientos precisos en la cancha. Por otro lado, la resistencia adquiere relevancia debido a la naturaleza intermitente del juego, que exige un alto nivel de resistencia aeróbica y anaeróbica. Además, se abordan conceptos sobre el principio de entrenamiento específico, que resalta la necesidad de adaptar las sesiones de entrenamiento al tenis de campo para maximizar los resultados. La literatura científica destaca cómo el tenis de campo ejerce efectos positivos en la salud cardiovascular y el desarrollo musculoesquelético de los jugadores, generando una percepción positiva de este deporte en el ámbito de la actividad física y la salud.

Discusión de resultados

El perfeccionamiento de las capacidades físicas es fundamental para cualquier disciplina deportiva el tenis de campo no es la excepción y más aún por ser un deporte

interesante del que recién se están realizando estudios relevantes ya que existe poca información bibliográfica sobre este para poder comprender sus distintos procesos.

El tenis colombiano, ha venido tomando fuerza y es debido a la organización que se ha tenido en la planificación del entrenamiento, y a la importancia dada a la adecuada preparación de la fuerza como capacidad de rendimiento y a la fortaleza mental como capacidad de resultados.

En los últimos años el tenis de campo ha tomado mayor relevancia en América no solo por su desarrollo y práctica sino por la creciente investigación científica en temas de metodología de entrenamiento, condición física, antropometría, etc. Favoreciendo al desarrollo técnico y metodológico de la disciplina pudiendo mejorar múltiples factores.

El movimiento del tenis se caracteriza por desplazamientos laterales principalmente cortos de 3-4 m, normalmente iniciados por un paso de decisión reactiva. La aceleración lateral depende del movimiento unilateral, o específicamente, de la pierna exterior para mejorar la fuerza de reacción del suelo (FRS). (Eng & Sundar Barathan 2021). La gran parte de gestos del tenis son laterales por ende debe existir una eficiente ejecución, su técnica rige sobre la fuerza



unilateral es decir la pierna sobre la que reposa el peso.

Uno de los determinantes del rendimiento en el tenis es la ejecución del servicio, el cual debe tener gran velocidad y la mayor precisión posible, debido a que este, es el único movimiento en el cual el jugador tiene control total sobre la sincronización, la velocidad, la dirección y la rotación de la pelota, sin ninguna influencia del opositor. El primer y más importante gesto es el servicio su aprendizaje es principal ya que depende gran parte del juego de este gesto, para ejecutarlo eficientemente no solo se debe centrar en el gesto técnico sino fortalecer también las capacidades que en el intervienen como lo es fuerza y velocidad.

Además de las ventajas ya señaladas, el entrenamiento neuromuscular integrativo (INT) ha mostrado una especial relevancia en la prevención de lesiones y en la mejora de la salud musculoesquelética a largo plazo. Wang et al. (2022) observaron que el INT, al enfocarse en velocidad, coordinación, pliometría y resistencia a la velocidad, mejora significativamente la capacidad de repetir sprints y cambiar de dirección en niños de 7 a 8 años, sin necesidad de grandes volúmenes de entrenamiento adicional. Esta clase de intervención no solo mejora el rendimiento deportivo, sino que también ayuda a crear

patrones de movimiento más seguros y eficientes. Esto reduce el riesgo de lesiones por sobrecarga en edades tempranas y establece las bases para una práctica deportiva saludable durante toda la vida. La introducción de programas de INT en el ámbito del tenis podría constituir una eficaz estrategia para fomentar la salud musculoesquelética en jóvenes y adultos, especialmente en aquellos que empiezan a practicar deporte o tienen desequilibrios musculares.

Por otro lado, la monitorización de la carga de entrenamiento, interna y externa, es fundamental para ajustar la intensidad y el volumen del ejercicio a las capacidades individuales, maximizando los beneficios para la salud y minimizando el riesgo de sobreentrenamiento. Rodríguez-Cayetano et al. (2022) encontraron que los peloteos generan mayor carga externa en relación a velocidades y distancias recorridas, mientras que los ejercicios con cubos incrementan la carga interna. Esta información permite a los entrenadores y a los profesionales de la salud diseñar sesiones que equilibren las demandas cardiovasculares y musculares y que se adapten a los objetivos de cada persona. Genevois-Rogowski et al. (2020) complementan esta visión al mostrar que la carga puede ser controlada de forma sencilla visualizando objetivos, lo que



sugiere que incluso en contextos recreativos es posible dosificar el esfuerzo para obtener adaptaciones fisiológicas positivas sin comprometer la salud.

Conclusión

Concluyendo este proyecto investigativo se puede mencionar que el desarrollo de las capacidades físicas en el tenis de campo en base a múltiples factores como métodos de entrenamiento, condición física, edad, sexo, condiciones genéticas, edad, etc. Es fundamental para ser lo más explícito posible en la preparación y conducir hacia resultados positivos en el tenis y poder comprender la razón de determinadas situaciones como es la composición corporal y como obtener una proporción adecuada.

Por otro lado, podemos destacar grandes aspectos del tenis de campo como es el desarrollo de fuerza, resistencia no solo en sus deportistas, sino también en quienes lo practiquen, siendo una posibilidad de actividad para niños, jóvenes y adultos al ser una excelente opción para mejorar coordinación y fuerza en Core debido a sus variados y explosivos movimientos. El tenis no es solo una actividad de élite deportiva sino también un ejercicio que nos brinda muchos beneficios en nuestro estado físico.

La evidencia recopilada también subraya la importancia de considerar el tenis como una herramienta versátil para la promoción de la salud en diferentes grupos etarios. En niños y adolescentes, la práctica habitual del tenis favorece al desarrollo motor, la coordinación y la adquisición de hábitos saludables que perduran en el tiempo (Macías-Meza, 2020; Liao, 2022). En adultos, el tenis mejora la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular y el control del peso, disminuyendo el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión y la dislipidemia (Genevois, 2019; Villouta et al. 2021). El entrenamiento de fuerza y el equilibrio propio del tenis en adultos mayores previene caídas y mantiene la autonomía funcional, mejorando la calidad de vida y el bienestar psicológico. Esta versatilidad hace que el tenis sea una actividad inclusiva y adaptable a las necesidades de cada persona.

Por último, se hace necesario que tanto las políticas de salud pública como los programas educativos contemplen al tenis de campo como una opción prioritaria dentro de las estrategias de promoción de la actividad física. El ejercicio es más seguido cuando es lúdico y social, como es el tenis, y esto es un factor crítico para el éxito de cualquier intervención en salud. La colaboración entre instituciones deportivas,



centros educativos y sistemas de salud podría facilitar el acceso a instalaciones y programas de tenis para poblaciones vulnerables, lo que contribuirá a reducir las desigualdades en salud y a fomentar una cultura de bienestar integral. También se sugiere profundizar en la investigación sobre los efectos del tenis en la salud mental y en poblaciones específicas, como mujeres, personas con discapacidad y grupos étnicos minoritarios, a fin de diseñar intervenciones más equitativas y efectivas.

Referencias bibliográficas

- Alfonso-Asencio, M., Hellín-Martínez, M., & Sánchez-Alcaraz Martínez, J. (2020). Proposal of a specific test in tennis: Test of shot speed and precision. *Coaching & Sport Science Review*, 28(82), 35-38. <https://doi.org/10.52383/itfcoachin g.v28i82.21>
- Domínguez, R., Sánchez Oliver, A. J., Fernandes da Silva, S., López-Samanes, Á., Martínez-Sanz, J. M., & Mata, F. (2021). Dietary-nutritional needs in tennis: A narrative review. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25, e1029. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.s1.1029>
- Eng, D., & Sundar Barathan, B. (2021). Training for lateral acceleration. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 29(83), 21-24. <https://doi.org/10.52383/itfcoachin g.v29i83.51>
- Fan, J., et al. (2025). Effects of sprint interval training compared to high intensity interval training on repeated sprint capacity and sport-specific performance in college-aged male tennis players. *PLoS One*, 20(9), e0332705. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0332705>
- Fernandez-Fernandez, J., Granacher, U., Sanz-Rivas, D., Sarabia Marín, J. M., Hernandez-Davo, J. L., & Moya, M. (2018). Sequencing effects of neuromuscular training on physical fitness in youth elite tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(3), 849-856. <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000002319>
- Genevois, C. (2019). The importance of aerobic fitness for tennis: Training and testing (Part 2). *ITF Coaching*



- & Sport Science Review, 27(79), 23-26.
- Genevois, C., Rogowski, I., & Le Sollicec, T. (2020). Medición y control de la carga de entrenamiento del tenis: estudio de caso [Measurement and control of tennis training load: A case study]. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 28(81), 21-23.
- Kramer, T., Valente-Dos-Santos, J., Visscher, C., Coelho-e-Silva, M., Huijgen, B. C. H., & Elferink-Gemser, M. T. (2021). Longitudinal development of 5m sprint performance in young female tennis players. *Journal of Sports Sciences*, 39(3), 296-303. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1816313>
- Liao, Y. (2022). Coordinated training and physiological indices in young tennis players [Entrenamiento coordinado e índices fisiológicos en jóvenes tenistas]. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29, e2022_0173. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0173
- Liu, Y., Abdullah, B. B., & Abu Saad, H. B. (2024). Effects of high-intensity interval training on strength, speed, and endurance performance among racket sports players: A systematic review. *PLoS One*, 19(1), e0295362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295362>
- Luna-Villouta, P. F., Flores-Rivera, C. R., Garrido-Méndez, A., & Vargas-Vitoria, C. R. (2022). Estudio antropométrico y aptitud física en jóvenes tenistas: una revisión sistemática [Anthropometric study and physical fitness in young tennis players: A systematic review]. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 20(1), e47773. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v20i1.47773>
- Macías, R., & Meza, H. (2020). Sistemas de ejercicios de coordinación multilateral en el tenis de campo en niños de 8 a 12 años [Systems of multilateral coordination exercises in field tennis for children aged 8 to 12]. *Revista Cognosis*, 5(2), 121-134.
- Mainer-Pardos, E., Villavicencio Álvarez, V. E., Moreno-Apellaniz, N., Gutiérrez-Logroño, A., & Calero-Morales, S. (2024). Effects of a neuromuscular training program on the performance and inter-limb



- asymmetries in highly trained junior male tennis players. *Heliyon*, 10(5), e27081.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27081>
- Morais, J. E., et al. (2024). Effects of On-Court Tennis Training Combined with HIIT versus RST on Aerobic Capacity, Speed, Agility, Jumping Ability, and Internal Loads in Young Tennis Players. *Journal of Human Kinetics*, 95, 173-185.
<https://doi.org/10.5114/jhk/189691>
- Rivera-Anchundia, J. D., & Perez-Ramirez, R. M. (2019). Ejercicios para la resistencia a la velocidad en la preparación especial de tenistas juveniles [Exercises for speed endurance in the special preparation of junior tennis players]. *Revista Científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 16(41), 37-53.
- Rodríguez-Cayetano, A., Martín-Martín, O., & Sánchez-Miguel, P. A. (2022). Carga interna y externa en el tenis de competición: comparación de tres tipos de entrenamiento [Internal and external load in competitive tennis: Comparison of three types of training]. *Retos*, 44, 1084-1092.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90583>
- Sánchez-Pay, A., & Sanz-Rivas, D. (2019). Evaluación de la condición física del jugador de tenis en silla de ruedas de alto nivel según nivel competitivo y tipo de lesión [Assessment of the physical condition of high-level wheelchair tennis players according to competitive level and type of injury]. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(57), 235-248.
<https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05702>
- Suárez Guzmán, P. A. (2021). Evaluación de la condición física deportiva de los tenistas del Club Deportivo Ucundinamarca [Evaluation of the sports physical condition of tennis players from the Ucundinamarca Sports Club]. *Educación Física y Deporte*, 40(1), 140-153.
<https://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/2404>
- Valle García, C. (2020). Circuit training for 12 and under tennis players: An on-court exercise proposal. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 28(80), 31-34.



[https://doi.org/10.52383/itfcoachin
g.v28i80.67](https://doi.org/10.52383/itfcoachin
g.v28i80.67)

Villouta, P. L., Correia-de-Campos, L. F. C.,
Paredes-Arias, M., Vargas-Vitoria,
R., Martínez-Salazar, C., &
Araneda-Garces, N. (2021).
Caracterización antropométrica y
composición corporal de tenistas de
élite varones y damas de Chile
[Anthropometric characterization
and body composition of elite male
and female tennis players from
Chile]. *International Journal of
Morphology*, 39(1), 84-89.
[https://doi.org/10.4067/S0717-
95022021000100084](https://doi.org/10.4067/S0717-
95022021000100084)

Wang, Z. H., Pan, R. C., Huang, M. R., &
Wang, D. (2022). Effects of
integrative neuromuscular training
combined with regular tennis
training program on sprint and
change of direction of children.
Frontiers in Physiology, 13, 831248.
[https://doi.org/10.3389/fphys.2022.
831248](https://doi.org/10.3389/fphys.2022.
831248)