

LA FUERZA EN EL TENIS

La fuerza muscular, su estudio básico, podemos reducirlo a tres parámetros:

- **1. Nivel de fuerza aplicado:** cuantificación de los Newtons aplicados en una dirección determinada (concepto tradicional de **fuerza**).
- **2. Tiempo que tarda en alcanzar los distintos niveles de fuerza:** relación entre la aplicación de fuerza y el tiempo que se tarda en aplicar esa fuerza. También llamada fuerza explosiva y es el resultado de la relación entre la fuerza producida (manifestada o aplicada) y el tiempo necesario para ello, se expresa en $N \cdot S^{-1}$. Esto es lo que tradicionalmente se ha considerado como entrenamiento de la **velocidad**.
- **3. Tiempo que el deportista es capaz de mantener un determinado nivel de fuerza:** capacidad de mantener una aplicación de fuerza a lo largo del tiempo. Existe un aporte metabólico complejo, pero el objetivo final va a ser el mismo: proporcionar energía al músculo para que este siga activándose. Este mantener niveles de fuerza submáximos durante un determinado tiempo, es lo que tradicionalmente se ha denominado como **resistencia**.



LA FUERZA EN EL TENIS

CONCLUSIONES

- “La fuerza es la única cualidad física básica, sólo a partir de la cual pueden expresarse las demás” (Tous, J., 2007).

