

# LA GRAN IMPORTANCIA DE LOS TRABAJOS DE MUSCULACION EN EL JUGADOR DE TENIS A EDADES TEMPRANAS

## CONCEPTO, FUNDAMENTACION, VENTAJAS Y BENEFICIOS.

Debido al falso y equívoco pensamiento que desde hace muchos años atrás, se ha creado en la sociedad respecto a los trabajos de musculación en los gimnasios a edades tempranas y su implicancia negativa en las hormonas de crecimientos, cartílagos y huesos, nos encontramos en condiciones de señalar que este es un concepto totalmente **falso**, ya que hoy en día, las ciencias del ejercicio y los métodos de entrenamiento, han avanzado notablemente. Así es que se han renovado y producido importantes innovaciones que desmitifican aquellas viejas creencias y teorías erróneas; es por esto que, independientemente de la edad que posea el individuo, se hace más que necesario explicar y aclarar algunos aspectos de suma importancia para poder continuar y perfeccionar más aún el correcto desempeño de la actividad que nos ocupa.

A continuación explicaremos y fundamentaremos porqué se hace más que importante la realización y el cumplimiento de estos trabajos musculares:

Los métodos aplicados deberán ser detenidamente estudiados, analizados, desarrollados y dirigidos a cada jugador, teniendo en cuenta cada uno de los parámetros evolutivos, fisiológicos, genéticos, bioenergéticos y funcionales de cada uno de ellos en particular.

Hay que ser muy cautelosos a la hora de interpretar esto ya que bajo ningún punto de vista, se deberán aplicar trabajos de hipertrofia (aumento del volumen muscular) sino que el objetivo deberá hallarse puntualmente enfocado en la corrección, tonificación y fortalecimiento.

Estos tipos de ejercicios, no poseen ningún tipo de relación con la disminución del crecimiento ni perjudica en los más mínimo a músculos, tendones, huesos, cartílagos ni hormonas, **al contrario**, este tipo de trabajos de insignificante carga externa (hasta a veces nula), busca transmitir al entrenado la necesidad de:

1. Aprender y perfeccionar la técnica de los ejercicios (concepto de economía de esfuerzo)
2. Aumentar la velocidad de ejecución de los movimientos
3. Mejorar la calidad de los gestos motores a través del eficiente reclutamiento de fibras rápidas (SNC - coordinación intra e intermuscular)
4. Fortalecer y tonificar músculos, tendones y articulaciones
5. Ampliar el rango articular en el recorrido de los movimientos
6. Disminuir significativamente el riesgo de lesión
7. Retardar la aparición de la fatiga muscular ante futuros estímulos intensivos
8. Garantizar la simetría de los dos hemisferios corporales
9. Corregir problemas posturales y mejorar la postura
10. Prevenir patologías a nivel de la columna vertebral

Entendiendo e interpretando bien todos estos aspectos, independientemente de la edad del individuo, estaremos en condiciones totales de afirmar que los trabajos de musculación específicos para el tenista son netamente higiénicos, beneficiosos y realmente necesarios para el correcto funcionamiento orgánico de la persona y la formación de deportistas sanos y fuertes.

**PROF. FEDERICO PALERMO**

**([www.federicopalermo.com](http://www.federicopalermo.com))**

