

EJERCICIOS PARA JUGADORES DE ALTO NIVEL.

por Miguel Crespo Celda

I. INTRODUCCION.

1.1 Objetivos de la conferencia.

En esta conferencia se intenta:

- a) Establecer unas ideas generales sobre las características de la técnica, la táctica, la preparación física y el entrenamiento de alto nivel en el futuro.
- b) Ofrecer unos consejos sobre el entrenamiento técnico para jugadores avanzados.
- c) Presentar una serie de ejercicios para el entrenamiento técnico de jugadores de alto nivel.

1.2. ¿Cómo va a ser la técnica de alto nivel en el futuro?

- El juego será más rápido y ofensivo, los jugadores estarán más cerca de la línea de fondo y golpearán la pelota en el punto más alto de su bote.
- Entrarán en la pista para hacer golpes ganadores y abrirán más ángulos lo cual hará que el contrario tenga que correr mucho más.

1.3. ¿Cómo va a ser la táctica de alto nivel en el futuro?

- La táctica cambiará por que el tiempo de reacción y de juego será menor, las raquetas serán más potentes y los golpes más fuertes.
- Cada año los peloteos son más cortos ya que los jugadores no esperan tanto los errores del contrario y buscan más los golpes ganadores.
- Este cambio táctico sólo se puede hacer si el jugador tiene las condiciones técnicas, físicas y mentales necesarias.

1.4. ¿Cómo va a ser la preparación física de alto nivel en el futuro?

- El jugador necesitará ser más veloz y habrá de solucionar situaciones más difíciles. No golpeará la pelota en posiciones cómodas sino que tendrá que correr, saltar, cambiar de dirección, etc.
- Para dominar todas estas facetas del juego el tenista necesitará mayor velocidad y habilidad de coordinación.

1.5. ¿Cómo va a ser el entrenamiento técnico de alto nivel en el futuro?

He aquí una serie de consejos para el entrenamiento técnico según Schonborn (1991):

a) Objetivos:

- El trabajo del entrenador es facilitar el rendimiento máximo de nuestros alumnos.
- El objetivo de todo entrenamiento es conseguir una armonía y cooperación perfectas entre todos los aspectos por eso hay que fijar las metas adecuadas del entrenamiento.
- Lo importante del entrenamiento no es la cantidad sino la calidad del trabajo.
- Es necesario entrenar todas las cualidades técnicas en conjunto pero sabiendo los porcentajes de trabajo de cada una.

b) Lo que no hay que hacer:

- Los ejercicios de peloteo de 3 minutos y medio de duración realizando aproximadamente unos 140 golpes sin descanso no sirven de mucho ya que en ningún partido de competición se da una situación parecida.
- No se pueden golpear cientos de pelotas sin descanso porque la calidad del golpe disminuirá paulatinamente y no se obtendrá un rendimiento bueno. Eso es el "sobrentrenamiento".

c) Lo que hay que hacer:

- Para aprender lo que se da normalmente durante el partido hay que crear las mismas situaciones en las sesiones de entrenamiento.
- Hay que llevar a cabo una "preparación específica" para mejorar la adaptación hacia situaciones de partido más realistas.
- Las condiciones espaciales, temporales y dinámicas de la técnica del tenis y las circunstancias que se dan en un partido se han de trasladar al entrenamiento de la forma más fiable posible.

d) La importancia del descanso y la regeneración:

- La energía se pierde con el ejercicio, la calidad del trabajo disminuye, de ahí que sea necesario un tiempo de regeneración tanto dentro de los ejercicios como al final de los mismos.
- Si se está entrenando una jugada, tras cada peloteo los jugadores han de descansar, de igual manera que si lo hicieran durante un partido. El tiempo medio de descanso entre puntos suele ser de 20 segundos, aunque reglamentariamente se dispone de 25.

- Durante esos 20 segundos, el entrenador puede explicar o corregir a los jugadores.

- Esta parte es imprescindible para que los tenistas sepan como utilizar este tiempo de pausa y se den cuenta de la importancia que tiene el descansar, regenerarse y concentrarse con vistas al siguiente punto.

- Si llevamos a cabo estos descansos conseguiremos una adaptación óptima de los aspectos biológicos y fisiológicos así como una mejora notable de los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos y, finalmente, del rendimiento en general.

1.6. Consideraciones sobre la realización de los ejercicios en la cancha.

a) Ejercicios para el servicio:

- Colocar el cesto de pelotas delante del jugador para que avance tras el servicio.
- Sacar segundos saques cuando se tiene una pelota (el jugador se acostumbra a la situación de partido).
- Sacar siempre del centro de la pista, nunca de los lados.
- No hacer dos fallos iguales (el profesor tiene que ver que el alumno está concentrado en el servicio).
- Hacer rituales previos al servicio.
- Combinar siempre los ejercicios de servicio con los de resto.
- Los ejercicios de servicio han de ir al principio de las sesiones de entrenamiento (menor cansancio del jugador).

b) Ejercicios para los golpes de fondo:

- Salir hacia delante en los ejercicios de rueda (respetar el juego de pies y el sentido de la jugada).
- El profesor ha de variar la potencia de lanzamiento según los golpes que realice el alumno.
- El profesor ha de variar el ritmo de lanzamiento según los golpes del alumno.
- El profesor ha de variar la altura, dirección y profundidad de lanzamientos según los golpes del alumno.
- Hacer series de 7 golpes como máximo (aproximadamente).
- Cuando el alumno falle una pelota no tirar otra (acabar la serie).
- Hacer secuencias de golpes realistas.
- Nunca hacer un ejercicio de "pegar una pelota y recogerla". Eso nunca se da en un partido.

c) Ejercicios para los golpes de media pista:

- Tras el golpe a media pista, el jugador ha de ir a cubrir el paralelo (la bisectriz) y antes de volear tendrá que hacer un "split-step".
- Si el jugador falla la subida a la red, no hay que lanzarle la pelota de volea.

- Antes del golpe de subida a la red hay que lanzar uno de fondo para que la secuencia sea real.
- Los golpes de media pista siempre se tienen que entrenar en movimiento por que es la situación típica de juego.
- Seguir la pelota con el juego de pies.

d) Ejercicios para los golpes de red:

- Volear siempre en movimiento: el jugador nunca tiene que empezar el ejercicio parado.
- Antes de la volea, lanzar una pelota a media pista para que el alumno se acostumbre a realizar el golpe de subida.
- Ir a cubrir el paralelo en las voleas.
- Tras ejecutar las voleas el alumno tiene que avanzar (si el golpe ha sido bueno) o retroceder (si ha sido malo).
- Seguir la pelota con el juego de pies.
- Tras el remate, retroceder ligeramente, como si se esperara la respuesta del contrario.

e) Ejercicios para golpes combinados:

- Siempre empezar el ejercicio con un servicio o un resto del jugador (así comienzan todas las jugadas del tenis).
- No hacer jugadas de más de 7 golpes (es el promedio habitual).
- Combinar golpes de forma realista (saque, subida y volea), (golpe de fondo y volea), (remate y globo pasado), etc.

f) Calentamiento técnico:

- Siempre en movimiento (saltar sobre el mismo sitio).
- Empezar con golpes muy suaves (poca potencia).
- Empezar con golpes planos (luego con efecto).

BIBLIOGRAFIA.

ALVAREZ, Pato (1990) Sistemas de entrenamiento para jugadores de Copa Davis. II Monográfico RFET, Barcelona.

BRUGUERA, Luis (1990) Sistemas de entrenamiento para jugadores de Copa Davis. II Monográfico RFET, Barcelona.

SCHONBORN; Richard (1991) Sistemas de entrenamiento, III Monográfico RFET, La Manga.