

## PRINCIPIOS PARA EL ENTRENAMIENTO EN PISTA

por Miguel Crespo Celda

### 1. INTRODUCCION

El objetivo de la presente conferencia es exponer una serie de principios prácticos que pueden aplicarse a los entrenamientos que se realicen en la pista.

Desde hace unos años son muchos los profesores que intentan adaptar los principios generales del entrenamiento al trabajo práctico con los tenistas.

Aunque sabemos que se trata de un empeño difícil, creemos que es imprescindible seguir una serie de criterios científicos a la hora de realizar las sesiones de entrenamiento con los jugadores.

### 2. CARACTERISTICAS DE LA SESION DE ENTRENAMIENTO

#### 2.1. Según el número

En cuanto al número de alumnos con los que se trabaja, tenemos:

1. **Sesiones individuales:** El profesor trabaja de exclusivamente con uno de los jugadores mientras el resto entrenan en otra pista o esperan.

2. **Sesiones en grupo:** El profesor divide a los jugadores por grupos, generalmente parejas, tríos, etc, con los que le interesa entrenar un aspecto común del juego de todos ellos.

#### 2.2. Estructura de la sesión

1. **Entrenamiento estático:** Los jugadores permanecen en la misma pista durante toda la sesión de entrenamiento y van cambiando de ejercicio según el programa establecido.

2. **Entrenamiento en circuito:** Los jugadores van cambiando de pista según un orden previamente establecido. En cada pista se llevan a cabo ejercicios distintos.

#### 2.3. Número de sesiones diarias

Las recomendaciones pueden ser las siguientes:

- Acortar las sesiones de 3 - 4 horas seguidas.
- Mejor sesiones dobles o triples: 1 h.30 min-2 h. con un descanso entre ellas de 2 horas.
- Es mejor trabajar menos horas con descansos y a mayor intensidad que hacerlo de forma continua sin descansos.
- No entrenar más de 5 horas diarias de tenis.

## 2.4. Trabajo en las sesiones

En cuanto al orden de las sesiones por lo que hace referencia a los contenidos es recomendable:

- Cuando se trabaja técnica y táctica es mejor dedicar la primera a la técnica ya que de esta forma el jugador está más descansado.
- La segunda será de táctica (partidos o situaciones de juego).

## 3. CARACTERISTICAS DE LAS PARTES DE UNA SESION

La mayoría de los autores coinciden en que la sesión típica de entrenamiento debe constar de las siguientes partes:

### 3.1. Parte introductoria: Calentamiento.

- Tener todo el material necesario para realizar el entrenamiento. Los jugadores deben, colaborar en el transporte del material a la pista.
- Preguntar cómo se encuentran los jugadores con el fin de conocer si alguno de ellos está cansado, lesionado, enfermo o no podrá realizar alguna parte del entrenamiento por cualquier razón.
- Informar a los jugadores del objetivo, los contenidos, la estructura y cualquier otro detalle sobre la sesión de entrenamiento que se va a realizar.

Una vez realizado lo anterior hay que pasar al calentamiento que debe ser de dos tipos:

- **General:** Abarca a grandes grupos musculares y se lleva a cabo mediante ejercicios no específicos. También pueden utilizarse juegos variados.
- **Específico:** Adaptado al tenis. Generalmente suele hacerse mediante sombras con o sin raqueta (juego de pies, golpes, jugadas imaginadas, etc) o con raqueta y pelota (peloteo suave). Se suele empezar desde muy cerca de la red para irse alejando de ella y llegar a la línea de fondo (mini-tenis, empezar de voleas, con golpes planos, etc). También se pueden realizar unos cestos de calentamiento a ritmo muy suave y combinando todos los golpes.

### 3.2. Parte principal.

Es la parte en la que se trabaja una mayor cantidad de contenidos. Esta parte puede tener uno o varios objetivos, según el período en que nos encontremos. Pueden ser;

**1º. De aprendizaje:** El jugador asimila nuevos contenidos.

**2º. De corrección:** El jugador modifica contenidos ya aprendidos pero que se aplicaban de forma errónea.

**3º. De estabilización:** El jugador repite una serie de elementos con el fin de incorporarlos de forma consolidada a sus características de juego.

Se pueden incorporar en conjunto, combinados o de individuales pero siempre hay que seguir el orden anterior.

La parte principal se compone de los diversos ejercicios que en ella se realizan.

**Orden de los ejercicios:**

- Orden lógico según las demandas fisiológicas (fatiga del sistema nervioso central- SNC).
- Es el responsable de todos los movimientos de un individuo,
- Es el primer sistema que se agota por las continuas repeticiones que se realizan en el entrenamiento.
- El jugador puede estar en forma pero sus golpes pierden precisión por que su coordinación falla y comete errores.
- El orden correcto de los ejercicios es:

1º. Ejercicios de técnica: Coordinación, reacción, agilidad, destreza, etc.

2º. Ejercicios de velocidad: Velocidad de reacción.

3º. Ejercicios tácticos: Patrones de juego y situaciones de partido.

4º. Ejercicios de fuerza.

5º. Ejercicios de resistencia.

**Entrenamiento técnico:**

- Primera unidad de la parte principal.
- Secciones de 20 ó 30 min. con descansos.
- No trabajar la técnica más de dos horas al día.

**Entrenamiento táctico:**

- Partido de entrenamiento tras 30 min de calentamiento.
- Duración de 2 horas.
- Como unidad individual o tras trabajo técnico con descanso (por la tarde).

**Entrenamiento físico o mental en pista:**

- Duración de 30 a 90 minutos.
- Tras el entrenamiento técnico.

**Entrenamiento en condiciones de estrés:**

-Para que el jugador deba rendir técnicamente al máximo cuando están agotado.

- En el período de preparación específica o en el de competición para preparar concretamente algunos partidos.

### **3.3. Parte final.**

Supone la vuelta a la calma de los jugadores. En ella es conveniente llevar a cabo lo siguiente;

- Ejercicio final: Suele ser algo divertido. El profesor puede dejar que lo escojan los jugadores.

- Recogida de material.

- El profesor:

+ Comentario final sobre el rendimiento de los alumnos u otros aspectos relativos a la sesión que ha finalizado.

+ Breve adelanto del programa de la próxima sesión.

- Los jugadores:

+ Comentario final sobre sus impresiones y sensaciones con respecto a lo ocurrido en la sesión.

+ Sugerencias sobre el programa de la próxima sesión.

## **4. CARACTERISTICAS DE LOS EJERCICIOS**

El ejercicio es la unidad elemental del proceso de entrenamiento. Las relaciones entre los distintos ejercicios son las que determinan la estructura de una sesión.

Lo importante es saber el objetivo principal del ejercicio y combinar los distintos ejercicios.

Los ejercicios técnicos vayan antes que los tácticos para que el aprovechamiento de estos últimos sea mayor.

### **4.1. Tipos de ejercicios:**

- Los de consistencia y control ( repetir 150 movimientos durante un ejercicio de 20 a 30 minutos. Descansar entre 5 y 10 minutos.

- Realizar 3 ejercicios técnicos de consistencia de 20 minutos cada uno.

- Ejercicios de jugadas (cubos, situaciones de juego, etc) y control, ha de durar unos 10 segs.

- Los jugadores descansan unos 20 segs.

- Hacer pausas de 15 a 20 segundos entre los peloteos de 7 a 15 golpes aproximadamente.

- Intensidad máxima.

- Partidos de entrenamiento iguales a los de de competición.

## **5. EJEMPLOS DE EJERCICIOS**

Se realizarán en la pista

## 6. BIBLIOGRAFIA

**Chandler, J.** (1988) *Periodization*, en TENNISPRO, Abril/Mayo.

**Loehr J.** (1991) *Exercise/rest ratios for competition*, en World Tennis, Abril.

**Mabry, C.** (1984) *Ejercicios en pista*, Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza del tenis, RFET, Barcelona.

**Moure, J et al.** (1988) *Ejercicios en progresión I y II*, Ponencias presentadas al Simposium Int. para Profesionales, RFET, Madrid.

**Schonborn, R.**(1991) *Nuevos conceptos sobre la táctica*, Monográfico RFET, La Manga.