

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO

con jugadores de competición y alta competición

Pancho Alvariño

José Altur

Miguel Crespo

Directores TennisVal Centro de Tenis Altur & Alvariño

Artículo recibido: 25 de agosto de 2015

Artículo aceptado: 10 de septiembre de 2015

RESUMEN

Los sistemas de entrenamiento constituyen el diseño de una serie de ejercicios basados en la filosofía de una Academia, Federación, Club y/o técnico que conforman un conjunto de tareas adecuadas a la consecución de los objetivos de rendimiento perseguidos. En este artículo se presentarán algunos ejercicios de la Academia TennisVal, extraídos de su obra *“TennisVal: Filosofía, sistemas de entrenamiento y ejercicios”*

Palabras Clave: Sistemas de entrenamiento, ejercicios, Academia TennisVal

1. INTRODUCCIÓN

Cuando se habla del éxito del tenis español, muchos de los mejores entrenadores destacan, entre otras cuestiones, el trabajo que se realiza con los jugadores, basado en unos sistemas de entrenamiento concretos donde uno de los pilares fundamentales es la seriedad y rigurosidad en el trabajo. No hay realmente secretos o ejercicios “mágicos”, sino un compromiso de trabajo por parte de los jugadores y entrenadores, que junto con otros factores entre los que destacan la climatología, el número de competiciones, el alto nivel de los jugadores y entrenadores,..., hacen que España sea uno de los referentes a nivel mundial en la formación de jugadores de tenis. En este artículo se presentarán una serie de ejercicios que forman parte de los sistemas de entrenamiento que la Academia de tenis profesional TennisVal realiza en su programa.

Todos los contenidos de los ejercicios y la fundamentación de los mismos se puede consultar en el libro que han editado recientemente *“TennisVal: Filosofía, sistemas de entrenamiento y ejercicios”*

2. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO: INTRODUCCIÓN HISTÓRICA.

Cuando hablamos de sistemas de entrenamiento, nos referimos al mismo tiempo a muchas cosas a la vez, términos técnicos, tácticos, de preparación física, psicológicos, médicos, etc. Seguramente cada entrenador, dará más importancia a unos aspectos que a otros.

A lo largo del tiempo, los sistemas de entrenamiento han ido cambiando según los países, los estilos de juego y, sobre todos han estado marcados por unos modelos a seguir. Esto tiene una lectura simple: No existe un modelo único, no existe el modelo perfecto, el mejor. Sino que, al final, jugadores y entrenadores, son los que imponen los sistemas para cada jugador y momento dado.

Entre los años 60 y 70, un conjunto de formidables jugadores australianos como Rod Laver, John Newcombe, Roy Emerson, Ken Rosewall, Fred Stolle, Tony Roche, etc., marcaron una época y un estilo de juego. Esa época fue tan importante que hasta impusieron una nueva empuñadura para jugar: la australiana. Esta empuñadura se situaba entre la Este de derecha y la continental. Hoy en día los jugadores imponen otro tipo de empuñaduras, el tenis ha evolucionado y los efectos predominan sobre los golpes planos.

Desde finales de los 70 hasta cerca de los 90, los jugadores suecos crean “escuela”. Bjorn Borg, Mats Wilander, Stefan Edberg, Anders Jarryd, Joakim Nystrom, Peter Lundgren, Jonas Svenson, Enrik Sundstrom, Mikael Pernfors, Kent Carlson, Thomas Enkvist, etc. Todos ellos poseen un estilo muy peculiar y hacen que el tenis sea muy popular en Suecia, los niños quieren imitar a sus ídolos y las Escuelas se llenan de jóvenes tenistas.

También en la década de los 80, entre los 100 primeros de la clasificación ATP, casi el 50% de los jugadores eran americanos. Fue la época de McEnroe, Connors, Chang, Mayer, Solomon, Gerulaitis, Gottfried, Teltscher, Dibbs, Tanner, Smith, etc. En aquella etapa en la que había pistas muy rápidas, los americanos se adaptaban perfectamente a esa superficie y era muy difícil jugar contra ellos, especialmente para los jugadores de tierra batida.

Desde aquella época hasta nuestros días, podríamos hablar de otras “escuelas” como la francesa (con Noah, Leconte, Forget, etc.), la italiana (con Pietrangeli, Sirola, Panatta, Barazutti, etc.), la argentina (con Vilas, Clerc, Jaite, Gaudio, etc.) y, sobre todo, la española, que es quizás la que actualmente está más de moda. Jugadores como Nadal, Ferrer, Ferrero, Moyá, Corretja, Costa, Verdasco, López, Almagro, etc., están marcando una época y sobre todo una tendencia en la manera de jugar y trabajar en la pista. Esta época se inició en tiempo de Santana, Orantes, Gimeno, Gisbert, Arilla, Luna, Giménez, Sánchez, Casal, Luna, o Aguilera, entre otros.

3. EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE TENISVAL

Antiguamente, como se ha mencionado, se seguían patrones de juego marcados por jugadores en concreto. Por nuestra parte, en TenisVal, el trabajo multidisciplinar en equipo es la tendencia que seguimos. El entrenador, preparador físico, psicólogo, médico, fisioterapeuta, mánager, etc., trabajan en equipo para aplicar todos sus conocimientos en la mejora progresiva del jugador. El tenis es, por encima de todo, evolución.

Los sistemas de entrenamiento son como la decoración de una casa recién comprada (el jugador). El decorador (el entrenador) ha de intentar que los muebles, las lámparas, las alfombras, los cuadros y los detalles (las condiciones del jugador) vayan bien unos con otros, tengan armonía, estilo, cumplan la función que tienen. Según el ambiente que se cree en la casa, será una casa distinguida o, si no acertamos, se perderán muchas de las buenas condiciones iniciales que tenía la casa.

¿El mejor sistema de entrenamiento? ¿Existe alguno que sea el mejor? En nuestra opinión, el mejor sistema de entrenamiento, es el que combina el trabajo en pista (el más importante) adecuadamente con el de otras disciplinas (trabajo multidisciplinar), aplicando las nuevas tecnologías. Estos tres aspectos hay que aplicarlos apropiadamente según sean las características del jugador (su patrón de juego, habilidades técnicas, condición física y mentalidad). Finalmente, todo este proceso ha de realizarse en un ambiente de evolución constante. Esto es así porque cuando no se evoluciona, se acaba la progresión y comienza el estancamiento o declive.

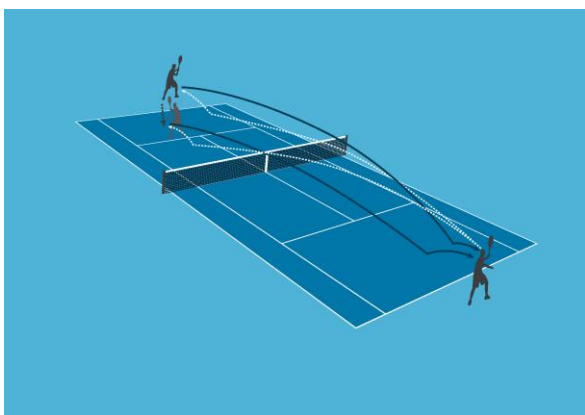
Por ello, es fundamental que el entrenador tenga los conocimientos suficientes para llevar al jugador hasta el objetivo final. La implicación del entrenador y la selección del equipo, harán el resto.

Además, hoy en día con la globalización, la información llega a todos los sitios en cualquier lugar se puede “fabricar” un buen jugador, siempre y cuando se tengan los medios adecuados.

Todos los sistemas de entrenamiento, están orientados a trabajar el patrón de juego del jugador. El patrón de juego es lo que hace al jugador jugar en modo piloto automático.

Jugar pensando lo menos posible, tomar las decisiones acertadas y sobre todo lo principal del tenis de competición, jugar cada punto sin depender del resultado.

4. PROPUESTA DE EJERCICIOS



Nombre: Pelota larga – pelota corta.

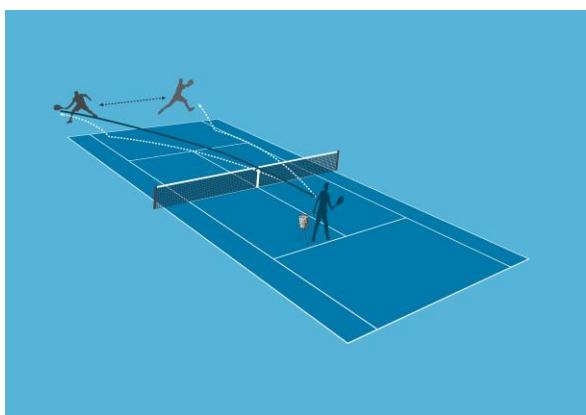
Objetivo: Transiciones. El objetivo es conseguir un buen juego de pies para entrar y salir de pista dependiendo de la profundidad del golpe del rival y buscando siempre una buena distancia con el bote.

Metodología: Peloteo entre jugadores o con el entrenador.

Descripción:

Un jugador o el entrenador se sitúa en el fondo, en el centro o a un lado de la pista y juega de

forma alterna una pelota corta y una larga. El jugador entrará y saldrá constantemente. Este, está obligado a entrar dentro de pista para presionar la pelota corta e inmediatamente salir atrás para defender con una pelota profunda y con peso. Es un ejercicio muy exigente a nivel físico.



Nombre: remo largo.

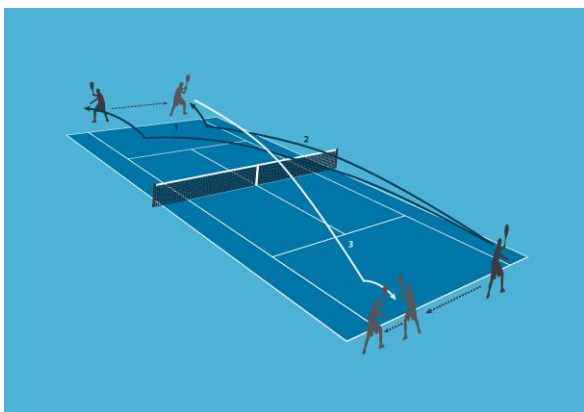
Objetivo: Trabajar la eficacia para salvar pelotas en posiciones límite, resbalando en todas ellas (ejercicio para pistas de tierra). Trabajar el golpe con el centro de gravedad bajo y la mano fuerte.

Metodología: Peloteo con el entrenador.

Descripción:

El entrenador volea desde el centro y juega una volea a cada lado. Estas voleas no son rápidas, podríamos llamarlas flotantes y se dirigen a los

extremos, normalmente de pasillo a pasillo. El jugador debe llegar a defender 20 pelotas y está obligado a jugar cortado tanto de derecha como de revés. Es un ejercicio de mucha exigencia física tanto muscular como cardiovascularmente.



Nombre: Patrón.

Objetivo: Esquema de juego.

Metodología: Peloteo entre jugadores.

Descripción:

Ejercicio de los más reales o que más se ajustan a nuestra forma de ver el tenis. Pretende dominar con la derecha moviendo la pelota sin repetir siempre que estemos en buena posición.

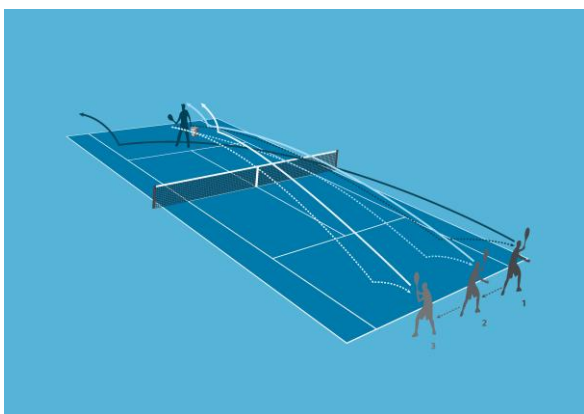
Además, cuando estamos revés contra revés, el primer objetivo tiene que ser recuperar la derecha para retomar la iniciativa del punto

moviendo al rival.

El jugador dominante juega una derecha cruzada y la siguiente paralela. El jugador dominado jugará el revés cruzado y ambos seguirán golpeando reveses en esa diagonal hasta que el dominador coja la derecha, ese golpe seguirá siendo cruzado (invertido) y el siguiente golpe será paralelo si o si bien sea con derecha o revés. Y vuelve a empezar la tanda.

Variantes, volumen e intensidad:

- a) Jugando revés cruzado cualquiera de los dos intenta coger la derecha, y no solo el dominador, y seguiría el ejercicio con las mismas reglas.
- b) La más real, cuando el dominador coge la derecha y juega invertido, ahí empieza el punto.



Nombre: Cambio de dirección en los golpes de fondo.

Objetivo: Táctica, golpes en carrera, trabajo de la jugada, direcciones, golpes ganadores.

Metodología: Cubo o cesto.

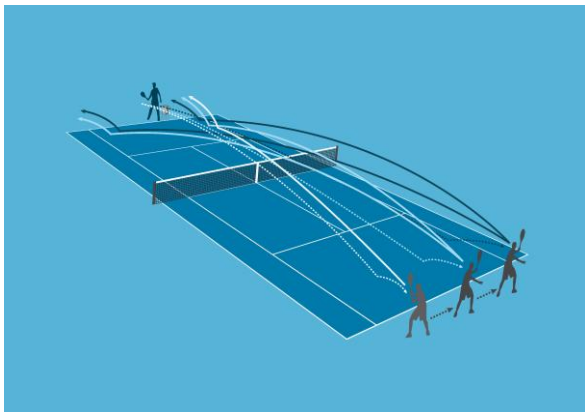
Descripción:

El entrenador juega tres pelotas, la primera a la derecha, la segunda al medio y la tercera al revés. Todas las pelotas deben jugarse con una dirección concreta: la primera cruzada, la segunda al revés y la tercera si viene bien hay que realizar un golpe

ganador al paralelo y si viene mal se jugará cruzada.

Variantes, volumen e intensidad:

Se juegan 50 pelotas.



Nombre: Esquema de juego sobre el revés.

Objetivo: Trabajar el patrón de juego empezando sobre el revés del oponente.

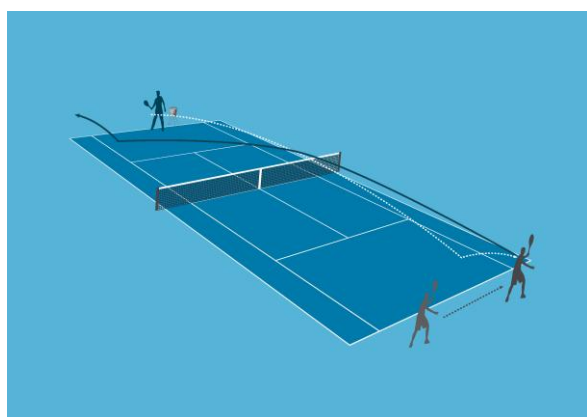
Metodología: Cubo o cesto.

Descripción:

El entrenador lanzará desde el cubo 5 pelotas. Una pelota al revés del jugador, luego 3 derechas al centro de la pista y finalmente una pelota a la derecha natural de nuestro jugador. El jugador jugará la primera pelota de revés cruzada, luego las 3 pelotas del centro las jugará de derecha

invertida dirigiendo dos al revés del contrario y una a la derecha. Después de cambiar dirección y abrir pista con la derecha, el jugador correrá a jugar una pelota hacia su derecha natural, pues tras cambiar de dirección el oponente siempre defenderá cruzado.

Esa pelota de derecha natural la puede jugar paralela o cruzada siempre que esté dentro de la pista. En caso de estar fuera de pista la jugará cruzada.



Nombre: Defiendo de derecha.

Objetivo: Trabajar la velocidad, preparación rápida de los golpes y golpe ganador.

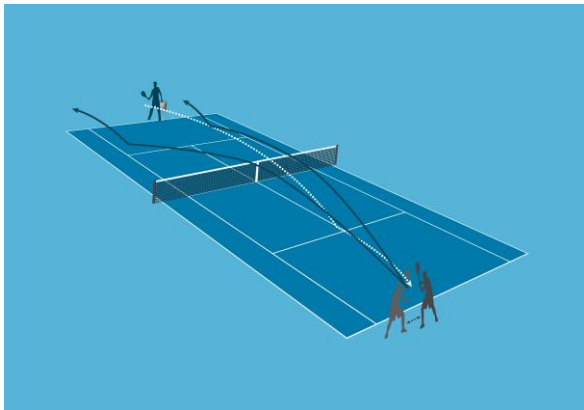
Metodología: Cubo o cesto.

Descripción:

El entrenador lanza pelotas a la zona de la derecha del jugador. El jugador sale desde la zona del revés y debe correr para contraatacar con un golpe ganador en carrera cruzado.

Variantes, volumen e intensidad:

Series de 6/8 pelotas con intensidad alta. Se puede trabajar con 2 jugadores y mientras uno recupera, el otro hace la serie.



Nombre: Alternar golpes de fondo.

Objetivo: Mejorar la coordinación, resistencia, direcciones, preparación y velocidad de reacción en los golpes de fondo.

Metodología: Cubo o cesto.

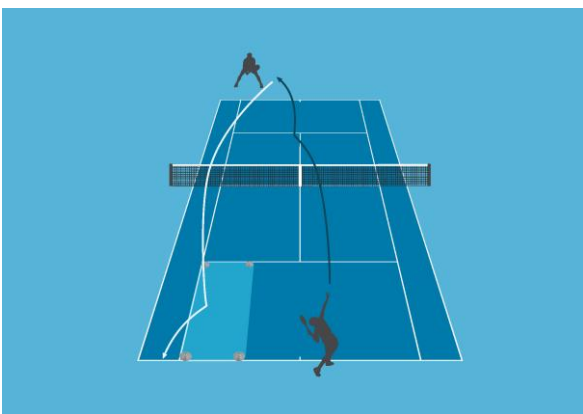
Descripción:

El entrenador lanza todas las pelotas al lado del revés del jugador quien debe jugar una de derecha y una de revés.

Variantes, volumen e intensidad:

Se lanzan 50 bolas a una intensidad de juego alta.

El entrenador lanza una primera pelota sobre el revés del jugador quien debe golpear de revés. Casi inmediatamente y sobre la misma zona lanza otra pelota que el jugador debe golpear de derecha. Si el primer revés es largo y con peso, la derecha será paralela; si el revés se juega abierto la derecha se jugará paralela; si jugamos un revés que no ponga en peligro al oponente repetiremos al cruzado con la derecha.



Nombre: Punto jugado a un saque y un resto.

Objetivo: lograr la máxima concentración y atención en el saque, pues después no será posible reaccionar para jugar el punto. Se aplica el mismo objetivo para el resto: máxima concentración para intentar leer el saque y restar profundo, aunque sea al centro, el primer saque, y profundo pero con más dirección el segundo saque.

Metodología: Puntos entre jugadores.

Descripción: Se juegan “tie-breaks” o super “tie-breaks” sacando siempre el mismo jugador.

El punto se decide después del saque y el resto:

- Si el sacador hiciera un “ace” sumaría dos puntos.
- Si hace doble falta regala dos puntos al restador.

Se delimitará una zona para el resto buscando profundidad:

- Si el resto bota dentro de esa zona el punto será para el restador.
- Si el resto bota fuera de esa zona o no pasa la red será punto para el sacador.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Alvariño, J.F.; Altur, J.; Crespo, M. (2015). TenisVal: Filosofía, sistemas de entrenamiento y ejercicios. TenisVal: Valencia.