

PLANIFICACIÓ DE L'ENTRENAMENT

Les diferents etapes del tennista

Resum

El títol de "Planificació de l'entrenament" engloba els dos articles següents: "La planificació de les diferents etapes dels tennistes" i "Planificació de l'entrenament i la competició d'alt nivell". El primer dona una visió general de planificació en l'esport del tennis, diferenciant les diverses categories d'edat i sexe. Es planegen els criteris generals a tenir en compte i el calendari de competició. S'aprofundeix doncs, en el calendari específic per cada categoria d'edat, especialment pel que fa al nombre de tornejos i la filosofia general d'entrenament.

Paraules clau: planificació, competició, categories.

Introducció. Diferents fases de la temporada tenística

La correcta planificació de la temporada és condició indispensable perquè el jugador obtingui bons resultats. En primer lloc, la programació ha de repartir adequadament les setmanes d'entrenament, competició i descans (nombre de tornejos a disputar, setmanes de descans, etc.) i la seva distribució temporal (en quines èpoques de l'any). Genèricament podem dividir la temporada en quatre etapes:

1. *Pretemporada*: o fase de condicionament general.

Objectiu: millorar el nivell tècnic i físic dels alumnes.

Durada: 5-6 mesos per a menors de 12 anys. Es va reduint a mesura que augmenta l'edat i pràcticament desapareix en l'elit mundial.

2. *Precompetició*: o fase de condicionament específic. Es reproduïxen situacions competitives (entrenament modelat).

Objectiu: preparar l'alumne perquè afronti en condicions idònies la competició.

Durada: 2-3 mesos per als petits. En nivells més elevats s'intercalen setmanes d'entrenament entre els tornejos.

3. *Competició*: concentrada en els mesos de vacances per als menors. A mesura que avança l'edat es va intensificant el calendari.

Objectiu: posada en pràctica del treball realitzat en les etapes anteriors. Conforme augmenta l'edat van adquirint més importància els resultats.

4. *Descans*: és fonamental descansar de 2 a 3 setmanes abans d'iniciar la temporada. A més, és convenient que l'entrenador concedeixi descansos més curts al llarg de la temporada si les circumstàncies ho aconsellen (cansament per excés de partits, pèrdua de confiança, exàmens).

Objectiu: evitar la saturació del jugador. Permetre que es recuperi físicament i mentalment.

Aquestes quatre etapes estan interrelacionades: sense una bona pretemporada el jugador no estarà preparat per realitzar de manera adequada la fase d'entrenament específic i això influirà negativament en els seus resultats en la competició. I és possible, tornant a l'inici, que la causa de la mala pretemporada hagi estat un descans excessivament curt.

Aquests cicles en la temporada poden ser comuns a molts esports, amb les lògiques peculiaritats de cadascun. Tanmateix, en el tennis la programació té una especial rellevància per diverses raons:

La temporada professional es tanca al desembre amb la Copa Grand Slam i es torna a obrir al gener amb l'Open d'Austràlia per la qual cosa hi ha poc temps per descansar.

Cada setmana es juguen diversos tornejos en diferents llocs i diverses superfícies.

El pas d'una superfície a una altra requereix un període d'adaptació.

L'admissió als campionats depèn de l'evolució del jugador/a en el rànquing, circumstància que és difícil de preveure i que comporta canvis obligats si la trajectòria no és la prevista.

Aquests condicionants no es donen en altres esports en què la temporada és pràcticament igual per a tots els esportistes i que la programen de manera quasi idèntica. En el tennis hi ha moltes opcions que cal definir amb antelació i que condicionaran el desenvolupament de la temporada. Per

això ens trobem davant un tema complex fonamentalment en el qual l'entrenador ha d'estudiar detingudament en cada cas el moment de forma i projecció dels jugadors, i decidir en funció del calendari de tornejos i el pressupost de què disposa.

Criteris generals

1. *Globalitzada*: l'entrenador ha de coordinar els diferents professionals involucrats (preparador físic, metge, psicòleg) per aconseguir els moments àlgids de forma del jugador en els tornejos més importants.

2. *Individualitzada*: la programació ha de ser individual en els nivells més alts del tennis professional. A nivells i edats menors és aconsellable formar grups reduïts i homogenis que viatgin junts en les competicions. Això redueix els costos dels viatges i afavoreix la interrelació entre els jugadors evitant una sobreprotecció de l'entrenador.

A Catalunya hi ha un problema: la majoria de campionats es juguen en pistes de terra batuda per la qual cosa els jugadors planifiquen la temporada sobre la base d'aquests tornejos. Això comporta que els jugadors les característiques dels quals s'adaptin millor a les superfícies dures (més ràpides) tinguin dificultats per dur a terme la seva planificació (*econòmiques*: han de viatjar junts, i d'*integració*: és difícil trobar un grup d'entrenament que programi la temporada en funció dels tornejos de pista ràpida).

3. *Pràctica*: adaptada al calendari: L'ideal seria disposar de 3-4 mesos de pretemporada, tenir una setmana d'entrenament cada 2-3 setmanes de competició, 3-4 setmanes seguides de descans abans d'iniciar la temporada següent.

Però aquestes condicions són utòpiques. La realitat és marcada pel calendari nacional i internacional i una correcta planificació s'ha d'adaptar a aquestes circumstàncies.

4. *Econòmica*: els recursos són limitats i els viatges cars. Per això, la planificació ha de tenir en compte la proximitat geogràfica i altres factors que ajudin a reduir costos sense renunciar a un programa ambiciós i adequat als jugadors. Una planificació dels viatges racional i feta amb antelació permet un estalvi important i, consegüentment, possibilita la participació en un major nombre de campionats.

5. *Determinació d'objectius*: cada entrenador ha de determinar els objectius dels seus alumnes. Aquests objectius varien en funció de l'edat i el nivell del jugador.

- Circuit professional: tornejos del Gran Slam. Ranking ATP i WTA.
- Federació: campionats del món i d'Europa juvenils. Campionats d'Espanya, de Catalunya, Copa Davis, Copa Federació.
- Clubs: campionats per equips.
- Grups privats: campionats que organitza el patrocinador. Ranking nacional i internacional.

Malgrat que la temporada de tennis és llarga i exigeix un rendiment continuat, l'entrenador ha de planificar tenint en compte els interessos tant del jugador com de l'empresa (patrocinador, club, federació, etc.).

6. *Combinació de la dificultat dels campionats*: és convenient que el jugador en formació es vagi habituant a les circumstàncies del tennis professional. Per a això s'ha d'acostumar a perdre partits jugant tornejos de categoria superior en què no té cap pressió però també s'ha d'habituar a guanyar jugant tornejos de la seva categoria en què té opció a la victòria i en què juga amb més responsabilitat.



Ana Alcázar

Aquesta necessitat de competir en diferents tipus de campionats es fa palesa a partir dels 15-16 anys, edat en què es comencen a jugar tornejos del circuit professional. Els jugadors estan acostumats a guanyar en categories inferiors i els pot resultar traumàtic el pas a aquests tornejos en què difícilment (almenys al principi) guanyaran més de dos partits seguits. Per això cal que combinin aquest tipus de campionats, necessaris perquè s'adonin de la gran competitivitat que hi ha en el món professional, amb altres de la seva categoria en què puguin guanyar partits i enfortir la seva moral i confiança. Aquesta etapa de transició entre el tennista juvenil i el professional és complicada i l'entrenador juga un paper decisiu en l'aspecte psicològic, fent veure al jugador que les derrotes formen part del procés d'aprenentatge i que la seva assimilació correcta contribueix a forjar un caràcter fort i lluitador, requisit *sine qua non* per triomfar en el món del tennis professional.

Aquest rol del professor (desdramatitzar les derrotes) té, per descomptat, la seva contrapartida: ha de restar im-

portància a les victòries en edats primerenques i aturar l'eufòria que sol envair l'entorn dels nens quan guanyen. Si un nen guanya massa, cal que se li programi algun torneig de categoria superior perquè s'adoni de quant camí li resta per recórrer.

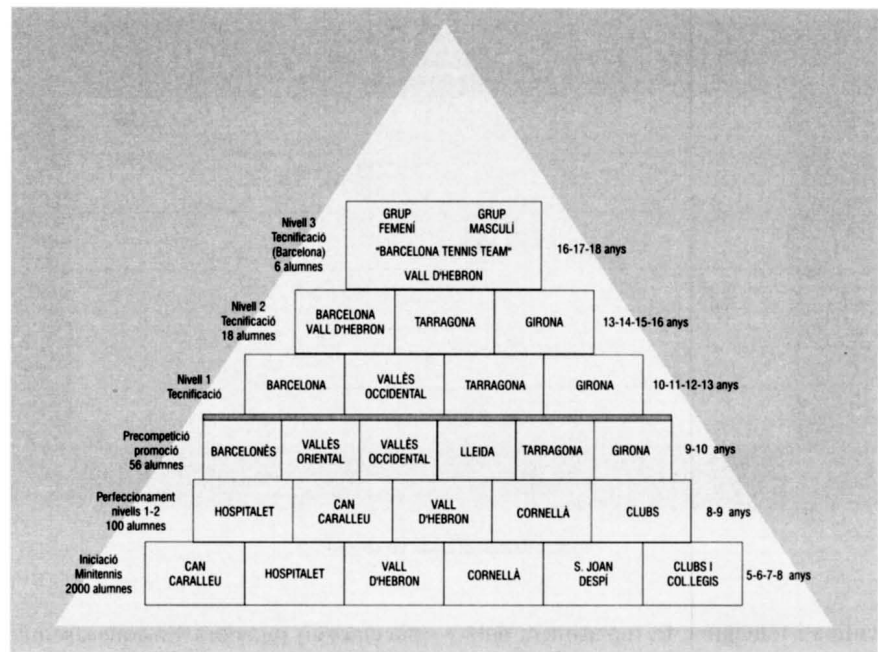
7. Participació de l'alumne en la programació: ha de ser proporcional a l'edat dels jugadors. Diffícilment es podrà involucrar nens d'11-12 anys en el seu programa de tornejos tot i que convé que sàpiguen on jugaran i per què. A l'altre extrem, sembla lògic que un jugador professional sigui coresponsable de la confecció dels seu calendari sense que això signifiqui menystenir l'autoritat de l'entrenador.

8. Flexibilitat: la planificació es fa perquè sigui completa, però està subjecta a modificacions per circumstàncies que l'entrenador no pot controlar (lesions, problemes tècnics o psicològics, diferent evolució de la prevista, etc.). És fonamental la flexibilitat a l'hora de variar el calendari previst, si no és així perjudicarem el jugador.

Un fre a aquesta flexibilitat el trobarem en la normativa de les inscripcions a tornejos del circuit professional (21 dies abans en circuits satèl·lits ATP, 41 dies abans en el WTA Tour).

L'entrenador ha d'estar atent, ja que el jugador perd els seus drets si no s'inscriu a temps i ha de pagar multes si no s'esborra en el termini establert.

9. Progressivitat: la planificació en edats primerenques ha d'estar subjecta a objectius a mitjà-llarg termini i donar més importància a l'evolució del jugador que no pas als resultats concrets a curt termini. Un calendari excessivament carregat pot donar bons resultats als 13-14 anys, però sens dubte serà perjudicial per a la trajectòria del jugador a mitjà-llarg termini. L'entrenador hauria d'avançar els interessos del jugador (convertir-se en un bon jugador pro-



Piràmide tècnica de la FCT

fessional als 20-22 anys), a altres exigències a curt termini (il·lusió dels pares perquè sigui campió de Catalunya o Espanya aleví als 11 anys, o que comenci a jugar el circuit professional WTA als 12 anys, per exemple).

En aquest sentit cal destacar la iniciativa de la WTA que, molt sensibilitzada per perjudicis irreparables causats a les campiones prematures, ha establert una normativa que limita la participació de jugadores menors de 18 anys en tornejos del circuit professional.

Calendari de competició. Objectius en cada categoria

En el tennis hi ha diverses categories segons els edats:

- Alevins: fins als 12 anys.
- Infantils: fins als 14 anys.
- Cadets: fins als 16 anys.
- Júnior: fins als 18 anys.

- Sènior: a partir dels 18 anys.

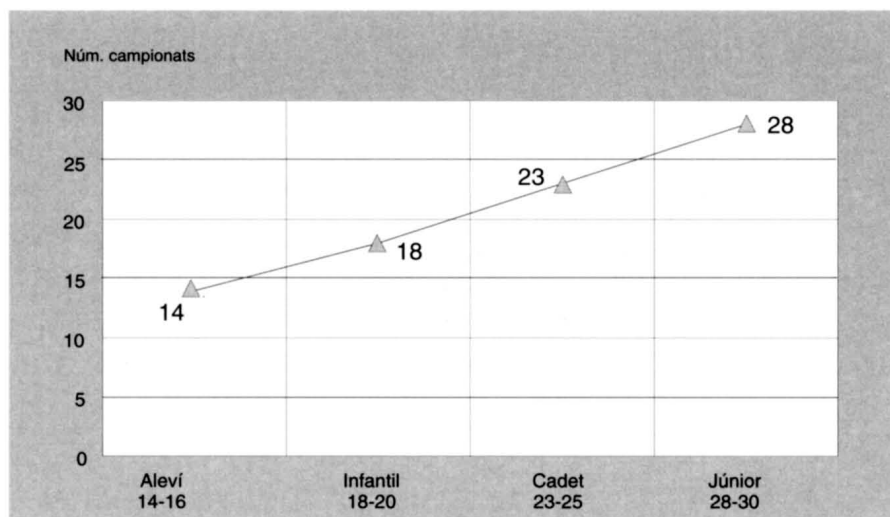
Com ja s'ha comentat, la importància i durada de la competició és directament proporcional a l'edat i el nivell dels jugadors: els alevins juguen uns 15-16 tornejos l'any en un ambient distès i sense cap exigència pels resultats, mentre que els júnior juguen aproximadament 30 tornejos, més de la meitat dels quals pertanyen al circuit professional (ATP en l'àmbit masculí, WTA en el femení) i estan sotmesos a una enorme pressió i competència.

En tot cas i com que es tracta de jugadors juvenils el calendari esportiu està òbviament condicionat per les seves obligacions escolars que seran en tot cas prioritàries.

A efectes de programació, dividirem els jugadors en les categories següents:

Alevins:

Juguen entre 14 i 16 campionats, la gran majoria dels quals fa prova mas-



Nombre de tornejos anuals per categories

culina i femenina. El repartiment dels diversos campionats és:

- 2 interterritorials (Auray, Le Passage, Bressuire, Còrsega).
- 2 interterritorials (Alacant i Segur de Calafell).
- Circuit Catalunya Aleví, Sub-13 i Circuit Espanya Aleví.
- Trof. Manuel Alonso (fase provincial i regional).
- 6-8 tornejos del Circuit Juvenil. Aquest circuit es juga en diferents clubs de Catalunya durant l'estiu en categoria aleví, infantil i cadet. Els 16 jugadors que han obtingut més punts juguen un Màster al final de l'any.

Objectius: el més important és que l'alumne aprengui a jugar a tennis passant-s'ho bé. És important la formació tècnica del jugador però s'ha de buscar a través d'entrenaments amens i jocs.

La competició serveix per motivar el nen i li permet de posar en pràctica la gamma de cops que ha après en els entrenaments. No s'ha de valorar tant el resultat com la millora tècnica de l'alumne i l'actitud a la pista. Ha de desdramatitzar la competició i propiciar un ambient distès i de companyo-

nia entre els jugadors. En aquest sentit, són importants el Campionats de Catalunya d'Aleví i el Trofeig Generalitat per Clubs.

Hi ha un cert debat sobre la conveniència de jugar tornejos internacionals a aquesta edat. El nostre criteri en aquest controvertit aspecte és favorable a competir però respectant determinades condicions:

- Atorgar més importància al comportament que no pas al resultat.
- Incentivar el joc ofensiu de l'alumne tot i que no produeixi bons resultats a curt termini.
- Rotar els jugadors de manera que ningú no jugui més de dos tornejos internacionals l'any.
- Fomentar la companyonia i l'ambient d'equip entre els nens.
- No prestar excessiva atenció als jugadors individualment.
- Relativitzar la importància de les victòries.
- Evitar un entorn de sobreprotecció al nen.

Infantils:

Juguen entre 18-20 tornejos que també agrupen categoria masculina i femenina:

- 2-3 internacionals individuals (Tarbes, Campionat Europa, Orange Bowl, Gradignan i Gènova).
- 1-2 internacionals per equips (Campionat Europa, Campionat del món).
- 2 interterritorials (Lleida, Alacant, Stage RFET, Stage FCT).
- Trofeig Sport Goofy (2) i Trofeig Manuel Alonso (2) fase regional i nacional.
- Campionat Catalunya Sub-15, Cadet, 3a. categoria.
- 2 tornejos nacionals oberts.
- 6 tornejos Circuit Juvenil.

Objectius: els objectius continuen sent els mateixos que en l'etapa anterior i fonamentalment s'intenta dotar el jugador d'una àmplia gamma de cops que possibiliti la seva evolució en etapes posteriors.

En aquesta etapa ja hi ha un circuit internacional organitzat per organismes supraestatals i hi ha un campionat d'Europa individual i per equips, que en aquest darrer cas és classificatori per al Campionat del Món.

La nostra sensibilitat en fomentar el sentiment d'equip que ja s'ha reflectit en l'apartat anterior és compartida pels organismes internacionals que propicien diversos tornejos oficials per nacions (Campionat d'Europa hivern, Campionat d'Europa d'estiu, Campionat del Món).

Se segueix mantenint el criteri de rotació per evitar que els jugadors se saturin per un excés de competició alhora que propicia que diversos adquireixin experiència internacional.

A partir d'aquesta edat ja es comença a diferenciar entre tornejos masculins i femenins ja que els jugadors més destacats comencen a jugar algun torneig del circuit professional que combinen amb tornejos de la seva categoria (nacionals i internacionals) i algun torneig obert d'àmbit o nacional.

En línies generals, i així ho demostren l'experiència, les nenes maduren abans tant físicament com mentalment. Aquesta circumstància es reflecteix en una major rapidesa a assolir llocs de rellevància en el rànquing mundial professional.

Les conseqüències de l'excessiva precocitat han estat nefastes per a la salut tant físicament (cas de Tracy Austin) com mental (Jennifer Capriati) d'algunes jugadores i això ha motivat l'acció preventiva de la WTA que molt encertadament ha elaborat una normativa limitant la participació de les jugadores juvenils en el circuit professional.

Cadet masculí:

Es juguen entre 23 i 25 tornejos d'índole molt variada: nacionals, internacionals, oberts, fins i tot les primeres experiències en el circuit professional.

- 1-2 circuits satèl·lits ATP: són els tornejos de més baixa categoria en el tennis professional i suposen una primera presa de contacte amb la dura competència de jugadors ja experimentats. Cada circuit consta de 3 tornejos i un Màster.
- 3-4 internacionals individuals (Lille, La Baule, Apple-Bowl, Campionat d'Europa, Orange Bowl).
- 3 internacionals per nacions (Copa d'Hivern, Copa Borotra, Campionat del Món).
- Campionats de Catalunya: cadet, júnior, 3a. i 2a. categoria.
- 5-6 tornejos nacionals amb premis en metàl·lic.

Aquesta etapa suposa un canvi important en la mentalitat dels jugadors: comencen a conèixer la duresa del circuit professional. És fonamental combinar aquestes experiències que contribueixen a formar al jugador amb altres en què competeixen amb jugadors de



Ana Alcázar i el seu coach Joan Aguilera

la mateixa edat en un ambient molt més distès.

Els resultats van adquirint més importància però continua sent fonamental l'evolució del jugador en l'aspecte tècnic, tàctic, físic i psicològic.

Cadet femení:

Juguen el mateix nombre de tornejos que els nois de la seva edat però amb més presència en el circuit professional. Mentre en el rànquing masculí de l'ATP només excepcionalment trobem jugadors cadets i en els darrers llocs, és habitual que les millors jugadores cadets apareguin en les llistes de la classificació WTA. La distribució dels 23-25 tornejos que juguen és la següent:

- 8-10 tornejos WTA de 10.000\$ o 25.000\$ (els més baixos del circuit).

- 3-4 internacionals cadets (Lille, La Baule, Avonire, Apple Bowl, Campionat d'Europa, Orange Bowl).
- 2 internacionals per nacions (Copa Helvetia, Campionat del Món).
- Campionats de Catalunya Cadet, Júnior i Absolut.
- Campionats d'Espanya Cadet, Júnior i Absolut.
- 4-5 tornejos nacionals.

Les noies en edat júnior (entre 16-18 anys) juguen aproximadament el mateix nombre de campionats donant prioritat a tornejos del Circuit WTA de superior dotació econòmica (25.000\$, 50.000\$).

En alguns casos juguen tornejos júnior del Grand Slam (Roland Garros, Wimbledon i Orange Bowl). Tanmateix, les millors jugadores ja ocupen posicions



Óscar Serrano, Alberto Martín, Álvaro Margats i Salvador Serrano

destacades en la classificació WTA i no solen jugar els tornejos juvenils dedicant-se pràcticament en exclusiva al circuit professional. Per aquestes raons, la categoria júnior femenina suposa de fet l'entrada de ple de les jugadores en el circuit professional quedant relegat el circuit júnior a jugadores de 2a. fila.

Júnior masculí:

En casos normals, aquesta etapa suposa la introducció en el circuit professional dels jugadors que solen aconseguir els seus primers punts ATP. Aquests tornejos es combinen amb els més importants del circuit júnior (Grand Slam, Orange Bowl, Campionat d'Europa) en els quals, a diferència de les noies, solen estar presents els millors jugadors.

En aquesta fase el jugador ja s'ha desenvolupat físicament, per la qual cosa s'intensifica el calendari de competició que pot arribar a les 18-30 setmanes. Normalment, entre els 17 i 20 anys el jugador juga un elevat nombre de cam-

pionats per aconseguir situar-se en el rànquing. Una vegada posicionat, sol ser més selectiu i dosificar els seus esforços amb un doble objectiu:

- Rendir més: en jugar menys setmanes té més temps per preparar millor els tornejos.
- Evitar la saturació: això li permetrà prolongar la seva carrera professional.

Tanmateix, el rànquing ATP, que només computa els 14 millors resultats, propicia que els jugadors juguin tornejos sense a penes descans ja que no es penalitzen les derrotes i els jugadors lògicament pensen que com més setmanes juguin més possibilitats tenen de fer 14 bons resultats que en definitiva seran els únics que tindrà en compte la computadora.

La idoneïtat d'aquest mètode és més que discutible i és probable que en un futur proper s'opti per una fórmula mixta que faci mitjana amb tots els resultats.

La distribució de tornejos dels jugadors és la següent:

- 4-5 circuits ATP (15-20 tornejos).
- 3-4 Challengers (tornejos entre 25.000 i 125.000\$).
- 4-5 internacionals júnior (Grand Slam, Orange Bowl, Campionat d'Europa, Copa Galea, Sunshine Cup).
- Campionat Catalunya Júnior, 2a. Categoria, Absolut.
- Campionat d'Espanya Júnior i Absolut.
- 3-4 tornejos nacionals.

Hi ha dos objectius prioritaris: obtenir punts ATP que permetin als jugadors jugar tornejos del circuit professional i aconseguir bons resultats en els principals tornejos del circuit júnior. Aquest doble objectiu comporta un notable esforç a l'hora de competir. El jugador a aquesta edat de 17-18 anys està prepa-

rat per afrontar-ho si té una bona condició física de base i aprofita les setmanes entre tornejos per treballar dur ("recarregar les piles").

De tota manera, és fonamental que el jugador segueixi evolucionant tant tècnicament com físicament per la qual cosa en algun cas l'entrenador es veurà obligat a reduir el programa de competició i dedicar més setmanes a treballar determinats aspectes no suficientment consolidats. El jugador sempre pot seguir millorant i no s'ha de limitar al que sap fer. Exemple palpable d'aquest afany de superació el trobem en els dos millors tennistes catalans del moment (Sergi Bruguera i Arantxa Sánchez Vicario), sens dubte els millors del món en terra batuda (tots dos són bicampions del Roland Garros) i que continuen treballant per ser-ho també als diferents tipus de pista.