

# PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

## Las diferentes etapas del tenista

### Resumen

El título “Planificación del entrenamiento” engloba los dos siguientes artículos “La planificación en las diferentes etapas de los tenistas” y “Planificación del entrenamiento y la competición de alto nivel”. El primero de ellos da una visión general de la planificación en el deporte del tenis, diferenciando las diferentes categorías de edad y sexo. Se plantean los criterios generales a tener en cuenta y el calendario de competición. Se profundiza, pues, en el calendario específico por cada categoría de edad, especialmente por lo que hace referencia al número de torneos y la filosofía general de entrenamiento.

**Palabras clave:** planificación, competición, categorías.

### Introducción. Diferentes fases de la temporada tenística

La correcta planificación de la temporada es condición indispensable para que el jugador obtenga buenos resultados. En primer lugar, la programación debe repartir adecuadamente las semanas de entrenamiento, competición y descanso (número de torneos a disputar, semanas de descanso, etc...) y su distribución temporal (en qué épocas del año).

Genéricamente podemos dividir la temporada en cuatro etapas:

1. *Pre-temporada:* o fase de acondicionamiento general.

Objetivo: mejorar el nivel técnico y físico de los alumnos.

Duración: 5-6 meses para menores de 12 años. Va reduciéndose al aumentar la edad para desaparecer prácticamente en la élite mundial.

2. *Pre-competición:* o fase de acondicionamiento específico. Se reproducen situaciones competitivas (entreno modelado).

Objetivo: preparar al alumno para que afronte en condiciones idóneas la competición.

Duración: 2-3 meses para los pequeños. En niveles más altos se intercalan semanas de entrenamiento entre los torneos.

3. *Competición:* concentrada en los meses de vacaciones para los menores.

A medida que avanza la edad se van adquiriendo más importancia los resultados.

Objetivo: puesta en práctica del trabajo realizado en las etapas anteriores. Conforme aumenta la edad van adquiriendo más importancia los resultados.

4. *Descanso:* es fundamental descansar de 2 a 3 semanas antes de iniciar la temporada. Además, es conveniente que el entrenador conceda descansos más cortos a lo largo de la temporada si las circunstancias así lo aconsejan (cansancio por exceso de partidos, pérdida de confianza, exámenes).

Objetivo: evitar la saturación del jugador. Permitir que se recupere física y mentalmente.

Estas cuatro etapas están interrelacionadas: sin una buena pre-temporada el jugador no estará preparado para realizar de manera adecuada la fase de entrenamiento específico y ello influirá negativamente en sus resultados en la competición. Y es posible, volviendo al inicio, que la causa de la mala pre-temporada haya sido un descanso excesivamente corto.

Estos ciclos en la temporada pueden ser comunes a muchos deportes, con lógicas peculiaridades de cada uno. Sin embargo, en el tenis la programación cobra una especial relevancia por varias razones:

La temporada profesional se cierra en diciembre con la Copa Grand Slam y se vuelve a abrir en enero con el Open de Australia por lo que apenas hay tiempo para descansar.

Cada semana se disputan varios torneos en diferentes lugares y diferentes superficies.

El paso de una superficie a otra, requiere un período de adaptación.

La admisión en los campeonatos depende de la evolución del jugador/a en el ranking, circunstancia que es difícil de prever y que comporta obligados cambios si la trayectoria no es la prevista.

Estos condicionantes no se dan en otros deportes en los que la temporada es prácticamente igual para todos los deportistas y que la programan de forma

casi idéntica. En el tenis hay múltiples opciones que hay que definir con antelación y que condicionarán el desarrollo de la temporada. Por ello nos encontramos ante un tema complejo fundamentalmente en el que el entrenador debe estudiar detenidamente en cada caso el momento de forma y la proyección de los jugadores, y decidir en función del calendario de torneos y el presupuesto de que dispone.

## Criterios generales

1. *Globalizada*: el entrenador debe coordinar a los diferentes profesionales involucrados (preparador físico, médico, psicólogo) para conseguir los momentos álgidos de forma del jugador en los torneos más importantes.

2. *Individualizada*: la programación debe ser individual en los niveles más altos del tenis profesional. A niveles y edades menores es aconsejable formar grupos reducidos y homogéneos que viajen juntos a las competiciones. Ello reduce los costes de los viajes y favorece la inter-relación entre los jugadores evitando una sobreprotección del entrenador.

En Cataluña existe un problema: la mayoría de campeonatos se disputan en pistas de tierra batida por lo que los jugadores planifican la temporada en base a estos torneos. Ello comporta que los jugadores cuyas características se adaptan mejor a la superficies duras (más rápidas) tengan dificultades para llevar a cabo su planificación (*económicas*: deben viajar lejos y de *integración*: es difícil encontrar un grupo de entrenamiento que programe la temporada en función de los torneos de pista rápida).

3. *Práctica*: adaptada al calendario. Lo ideal sería disponer de 3-4 meses de pretemporada, tener una semana de en-

trenamiento cada 2-3 semanas de competición, 3-4 semanas seguidas de descanso antes de iniciar la siguiente temporada.

Pero estas condiciones son utópicas. La realidad viene marcada por el calendario nacional e internacional y una correcta planificación debe adaptarse a estas circunstancias.

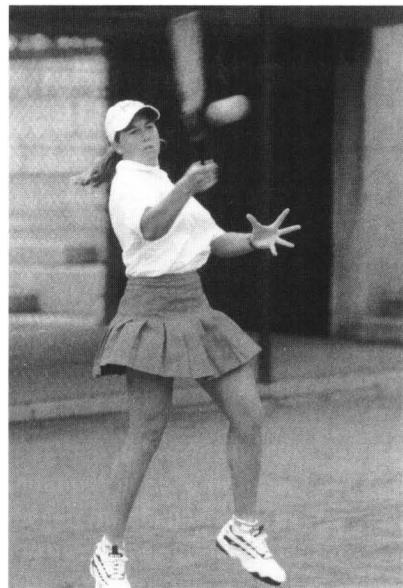
4. *Económica*: los recursos son limitados y los viajes caros. Por ello, la planificación debe tener en cuenta la proximidad geográfica y otros factores que ayuden a reducir costes sin renunciar a un programa ambicioso y adecuado a los jugadores. Una planificación de los viajes racional y hecha con antelación permite un importante ahorro y por consiguiente posibilita la participación en un mayor número de campeonatos.

5. *Determinación de objetivos*: cada entrenador debe determinar los objetivos de sus alumnos. Estos objetivos varían en función de la edad y nivel del jugador.

- Circuito profesional: torneos del Grand Slam. Ranking ATP y WTA.
- Federación: Campeonatos del mundo y de Europa juveniles. Campeonatos de España, de Cataluña. Copa Davis, Copa Federación.
- Clubes: Campeonatos por equipos.
- Grupos privados: Campeonatos que organiza el patrocinador. Ranking nacional e internacional.

A pesar de que la temporada de tenis es larga y exige un rendimiento continuado, el entrenador debe planificar teniendo en cuenta los intereses tanto del jugador como de la empresa (sponsor, club, federación,...)

6. *Combinación de la dificultad de los Campeonatos*: Es conveniente que el jugador en formación se vaya habituando a las circunstancias del tenis profesional. Para ello debe acostumbrarse a perder partidos jugando tor-



Ana Alcázar

neos de categoría superior en los que no tiene ninguna presión pero también debe habituarse a ganar disputando torneos de su categoría en los que tiene opción a la victoria y en los que juega con más responsabilidad.

Esta necesidad de competir en diferentes tipos de campeonatos se hace patente a partir de los 15-16 años en que se empiezan a disputar torneos del circuito profesional. Los jugadores están habituados a ganar en categorías inferiores y puede resultarles traumático el paso a estos torneos en los que difícilmente (al menos al principio) ganarán más de dos partidos seguidos. Por ello es conveniente que combinen este tipo de campeonatos, necesarios para que se den cuenta de la gran competitividad que existe en el mundo profesional, con otros de su categoría en los que puedan ganar partidos y fortalecer su moral y confianza. Esta etapa de transición entre el tenista juvenil y el profesional es complicada y el entrenador juega un papel decisivo en el aspecto psicológico, haciendo ver al jugador que las derrotas forman parte del proceso de

aprendizaje y que su correcta asimilación contribuye a forjar un carácter fuerte y luchador, requisito *sine qua non* para triunfar en el mundo del tenis profesional.

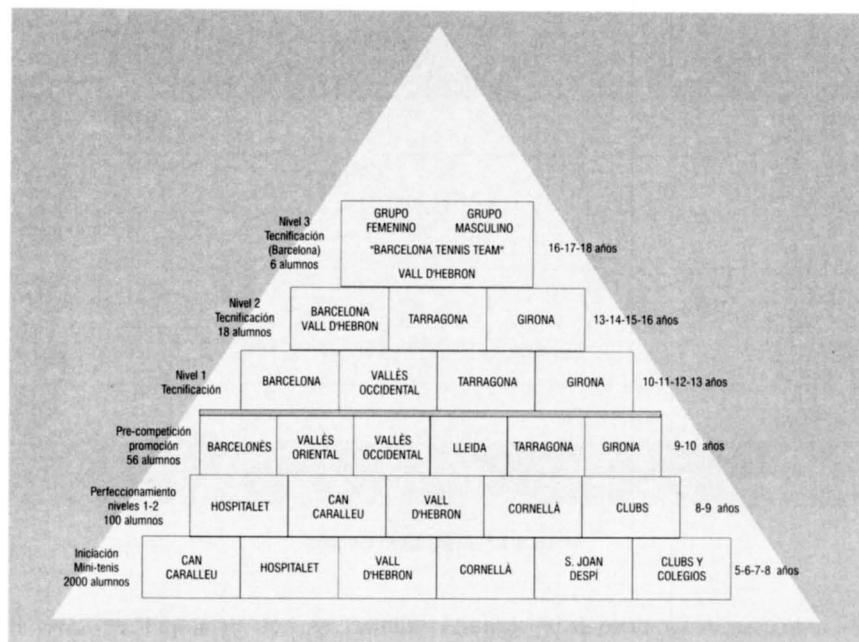
Este rol del profesor (desdramatizar las derrotas) tiene por supuesto su reverso: debe restar importancia a las victorias en edades tempranas y frenar la euforia que suele invadir el entorno de los niños cuando ganan. Si un niño gana demasiado, es conveniente que se le programe algún torneo de categoría superior para que se dé cuenta de cuánto camino le queda por recorrer.

**7. Participación del alumno en la programación:** debe ser proporcional a la edad de los jugadores. Difícilmente podrá involucrarse a niños de 11-12 años en su programa de torneos aunque es conveniente que sepan donde van a jugar y por qué.

En el otro extremo, parece lógico que un jugador profesional sea co-responsable de la confección de su calendario sin que ello signifique un menoscabo de la autoridad del entrenador.

**8. Flexibilidad:** la planificación se hace para que sea cumplida, pero está sujeta a modificaciones por circunstancias que el entrenador no puede controlar (lesiones, problemas técnicos o psicológicos, diferente evolución de la prevista,...). Es fundamental la flexibilidad a la hora de variar el calendario previsto, de lo contrario perjudicaremos al jugador.

Un freno a esta flexibilidad lo hallamos en la normativa de las inscripciones a torneos del circuito profesional (21 días antes en circuitos satélites ATP, 41 días antes en el WTA Tour). El entrenador debe estar atento, ya que el jugador pierde sus derechos si no se inscribe a tiempo y debe pagar multas si no se borra en el plazo establecido.



Pirámide técnica de la FCT

**9. Progresividad:** la planificación en edades tempranas debe estar sujeta a objetivos a medio-largo plazo y primar la evolución del jugador sobre resultados concretos a corto plazo. Un calendario excesivamente cargado puede dar buenos resultados a los 13-14 años, pero sin duda resultará perjudicial para la trayectoria del jugador medio-largo plazo. El entrenador debería anteponer los intereses del jugador (convertirse en un buen jugador profesional a los 20-22 años), a otras exigencias a corto plazo (ilusión de los padres por que sea un campeón de Cataluña o España Alevín a los 11 años, o que empiece a jugar el circuito profesional WTA a los 12 años, por ejemplo).

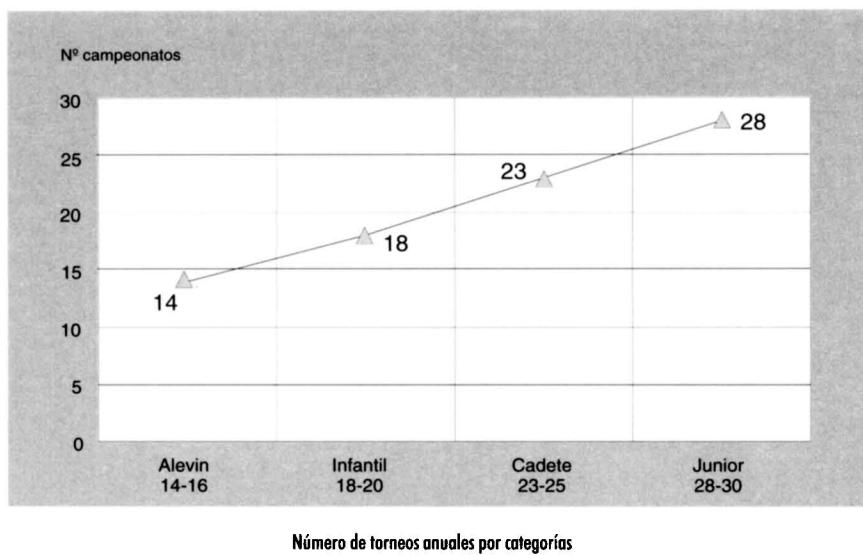
En este sentido cabe destacar la iniciativa de la WTA que, muy sensibilizada por los perjuicios irreparables causados a las campeonas "prematuas", ha establecido una normativa que limita la participación de jugadoras menores de 18 años en torneos del circuito profesional.

### Calendario de competición. Objetivos en cada categoría

En el tenis existen diferentes categorías según las edades:

- Alevines: hasta 12 años.
- Infantiles: hasta 14 años.
- Cadetes: hasta 16 años.
- Juniors: hasta 18 años.
- Seniors: a partir de 18 años.

Como ya se ha comentado, la importancia y duración de la competición es directamente proporcional a la edad y nivel de los jugadores: los alevines disputan unos 15-16 torneos al año en un ambiente distendido y sin exigencia alguna por los resultados mientras que los juniors juegan aproximadamente 30 torneos, más de la mitad de los cuales pertenecen al circuito profesional (ATP en un ámbito masculino, WTA en el femenino) y están sometidos a una enorme presión y competencia.



En todo caso y al tratarse de jugadores juveniles el calendario deportivo está obviamente condicionado por sus obligaciones escolares que serán en todo caso prioritarias.

A efectos de programación, dividiremos a los jugadores en las siguientes categorías:

#### Alevines:

Disputan entre 14 y 16 campeonatos, la gran mayoría de los cuales celebra prueba masculina y femenina. El reparto de los distintos campeonatos es:

- 2 interterritoriales (Auray, Le Passage, Bressuire, Córcega).
- 2 interterritoriales (Alicante y Segur de Calafell).
- Cto. Cataluña Alevín, Sub-13 y Cto. España Alevín.
- Trof. Manuel Alonso (fase provincial y regional).
- 6-8 torneos del Circuit Juvenil. Este circuito se disputa en diferentes clubs de Cataluña durante el verano en categoría alevín, infantil y cadete. Los 16 jugadores que han obtenido más puntos disputan un Master a final de año.

Objetivos: el principal es que el alumno aprenda a jugar a tenis divirtiéndose. Es importante la formación técnica del jugador pero debe buscarse a través de entrenamientos amenos y juegos.

La competición sirve para motivar al niño y le permite poner en práctica la gama de golpes que ha aprendido en los entrenamientos. No hay que valorar tanto el resultado como la mejoría técnica del alumno y la actitud en la pista. Debe desdramatizar la competición y propiciar un ambiente distendido y de camaradería entre los jugadores. En este sentido son importantes los Campeonatos de Cataluña de Alevín y el Trofeo Generalitat por clubes.

Existe un cierto debate sobre la conveniencia de disputar torneos internacionales a esta edad. Nuestro criterio en este controvertido aspecto es favorable a competir pero respetando determinadas condiciones:

- Primar el comportamiento sobre el resultado.
- Incentivar el juego ofensivo del alumno aunque no produzca buenos resultados a corto plazo.

- Rotar a los jugadores de manera que ninguno dispute más de dos torneos internacionales al año.
- Fomentar el compañerismo y el ambiente de equipo entre los niños.
- No prestar excesiva atención a los jugadores individualmente.
- Relativizar la importancia de las victorias.
- Evitar un entorno de sobreprotección al niño.

#### Infantiles:

Disputan entre 18-20 torneos que también agrupan categorías masculina y femenina:

- 2-3 internacionales individuales (Tarbes, Cto. Europa, Orange Bowl, Gradignan y Génova).
- 1-2 internacionales por equipos (Cto. Europa, Cto. del mundo).
- 2 internacionales (Lerida, Alicante, Stage R.F.E.T., Stage FCT).
- Trofeo Sport Goofy (2) y Trofeo Manuel Alonso (2) fase regional y nacional.
- Cto. Cataluña Sub-15, Cadete, 3<sup>a</sup> categoría.
- 2 torneos nacionales abiertos.
- 6 torneos Circuit Juvenil.

Objetivos: Los objetivos siguen siendo los mismos que en la etapa anterior, y fundamentalmente se intenta dotar al jugador de una amplia gama de golpes que posibilite su evolución en etapas posteriores.

En esta etapa ya hay un circuito internacional organizado por organismos supraestatales y existe un campeonato de Europa individual y por equipos, que en este último caso es clasificatorio para el Campeonato del Mundo.

Nuestra sensibilidad al fomentar el sentimiento de equipo que ya se ha reflejado en el apartado anterior es compartida por los organismos internacionales que propician diversos torneos oficiales por naciones (Cto. de

Europa invierno, Cto. de Europa verano, Cto. del Mundo).

Se sigue manteniendo el criterio de rotación para evitar que los jugadores se saturen por un exceso de competición a la vez que se propicia que varios adquieran experiencia internacional.

A partir de esta edad, ya se empieza a diferenciar entre torneos masculinos y femeninos pues los jugadores más destacados empiezan a disputar algún torneo del circuito profesional que combinan con torneos de su categoría (nacionales e internacionales) y algún torneo abierto de ámbito regional o nacional.

En líneas generales, y así lo demuestra la experiencia, las niñas maduran antes tanto física como mentalmente. Esta circunstancia se ve reflejada en una mayor rapidez en alcanzar puestos de relevancia en el ranking mundial profesional.

Las consecuencias de la excesiva precocidad han sido nefastas para la salud tanto física (caso de Tracy Austin) como mental (Jennifer Capriati) de algunas jugadoras y ello ha motivado la acción preventiva de la WTA que muy acertadamente ha elaborado una normativa limitando la participación de las jugadoras juveniles en el circuito profesional.

#### Cadete masculino:

Se juegan entre 23 y 25 torneos de muy variada índole: nacionales, internacionales, abiertos, incluso las primeras experiencias en el circuito profesional.

- 1-2 circuitos satélites ATP: son los torneos de más bajo escalafón en el tenis profesional y suponen una primera toma de contacto con la dura competencia de jugadores ya curtidos. Cada circuito consta de 3 torneos y un Máster.



Ana Alcázar con su coach Joan Aguilera

- 3-4 internacionales individuales (Lille, La Baule, Apple-Bowl, Cto. Europa, Orange Bowl)
- 3 internacionales por naciones (Copa de invierno, Copa Borotra, Cto. del Mundo)
- Ctos. de Cataluña: cadete, Junior, 3<sup>a</sup> y 2<sup>a</sup> categoría.
- 5-6 torneos nacionales con premios en metálico.

Esta etapa supone un cambio importante en la mentalidad de los jugadores: empiezan a conocer la dureza del circuito profesional. Es fundamental combinar estas experiencias que contribuyen a curtir al jugador con otras en que compiten con jugadores de la misma edad en un ambiente mucho más distendido.

Los resultados van adquiriendo más importancia pero sigue siendo funda-

mental la evolución del jugador en el aspecto técnico, táctico, físico y psicológico.

#### Cadete femenino:

Disputan el mismo número de torneos que los chicos de su edad pero con mayor presencia en el circuito profesional. Mientras en el ranking masculino de la ATP sólo excepcionalmente encontramos jugadores cadetes y en los últimos lugares, es habitual que las mejores jugadoras cadetes aparezcan en las listas de la clasificación WTA. La distribución de los 23-25 torneos que disputan es la siguiente:

- 8-10 torneos WTA de 10.000\$ o 25.000\$ (los más bajos del circuito).
- 3-4 internacionales cadetes (Lille, La Baule, Avennire, Apple Bowl, Cto. de Europa, Orange Bowl).



Óscar Serrano, Alberto Martín, Álvaro Margets y Salvador Serrano

- 2 internacionales por naciones (Copa Helvetia, Cto. del Mundo).
- Ctos. de Cataluña Cadete, Junior y Absoluto.
- Ctos. de España Cadete, Junior y Absoluto.
- 4-5 torneos nacionales.

Las chicas en edad junior (entre 16 y 18 años) disputan aproximadamente el mismo número de campeonatos dando prioridad a torneos del Circuito WTA de superior dotación económica (25.000\$, 50.000\$).

En algunos casos disputan torneos juniors del Grand Slam (Roland Garros, Wimbledon y Orange Bowl). Sin embargo, las mejores jugadoras ya ocupan posiciones destacadas en la clasificación WTA y no suelen disputar los torneos juveniles dedicándose prácticamente en exclusiva al circuito profesional. Por estas razones, la categoría junior femenina supone de hecho la entrada de pleno de las jugadoras en el circuito profesional quedando relegado el circuito junior a jugadoras de 2<sup>a</sup> fila.

### Junior masculino:

En casos normales, esta etapa supone la introducción en el circuito profesional de los jugadores que suelen conseguir sus primeros puntos ATP. Estos torneos se combinan con los más importantes del circuito junior (Grand Slam, Orange Bowl, Cto. de Europa) en los que, a diferencia de las chicas, suelen estar presentes los mejores jugadores.

En esta fase el jugador ya se ha desarrollado físicamente por lo que se intensifica el calendario de competición que puede llegar a las 18-30 semanas. Normalmente, entre los 17 y 20 años el jugador disputa un elevado número de campeonatos para conseguir situarse en el ranking. Una vez posicionado, acostumbra a ser más selectivo y dosificar sus esfuerzos con un doble objetivo:

- Rendir más: al jugar menos semanas tiene más tiempo para preparar mejor los torneos.
- Evitar la saturación. Ello le permitirá prolongar su carrera profesional.

Sin embargo, el ranking ATP, que sólo computa los 14 mejores resultados, propicia que los jugadores disputen torneos sin apenas descanso ya que no se penalizan las derrotas y los jugadores lógicamente piensan que cuantas más semanas jueguen más posibilidades tiene de hacer 14 buenos resultados que en definitiva serán los únicos que tendrá en cuenta la computadora.

La idoneidad de este método es más discutible y es probable que en un futuro próximo se opte por una fórmula mixta que promedie todos los resultados.

La distribución de torneos de los jugadores juniors es la siguiente:

- 4-5 circuitos ATP (15-20 torneos).
- 3-4 Challengers (torneos entre 25.000\$ y 125.000\$).

- 4-5 internacionales junior (Grand Slam, Orange Bowl, Cto. de Europa, Copa Galea, Sunshine Cup).
- Cto. Cataluña Junior, 2<sup>a</sup> categoría, Absoluto.
- Cto. de España Junior y Absoluto.
- 3-4 torneos nacionales.

Hay dos objetivos prioritarios: obtener puntos ATP que permitan a los jugadores disputar torneos del circuito profesional y conseguir buenos resultados en los principales torneos del circuito junior. Este doble objetivo comporta un notable esfuerzo a la hora de competir. El jugador a esta edad de 17-18 años está preparado para afrontarlo si tiene una buena condición física de base y aprovecha las semanas entre torneos para trabajar duro ("recargar las pilas").

De todas formas, es fundamental que el jugador siga evolucionando tanto técnica como físicamente por lo que en algún caso el entrenador se verá obligado a reducir el programa de competición y dedicar más semanas a trabajar determinados aspectos no suficientemente consolidados. El jugador siempre puede seguir mejorando y no debe limitarse a lo que sabe hacer. Ejemplo palpable de este afán de superación lo encontramos en los dos mejores tenistas catalanes del momento (Sergi Bruguera y Arantxa Sanchez Vicario) sin duda los mejores del mundo en tierra batida (son ambos bicampeones de Roland Garros) y que siguen trabajando para serlo también en los diferentes tipos de pista.