

# PREPARACIÓN FÍSICA CON JUGADORAS DE ÉLITE

## Resumen

El presente artículo intenta realizar una aproximación a la preparación física en el tenis, especialmente por lo que hace referencia a las jugadoras de élite.

Después de realizar ciertas consideraciones teóricas se profundiza en aspectos más prácticos y concretos como son los ejercicios de compensación en el tenis.

Asimismo se comenta la dificultad de introducir una preparación física convencional de acuerdo al calendario de competiciones durante la temporada.

**Palabras clave:** preparación física, planificación, alto nivel.

## Introducción

Se puede hablar del gran desarrollo que ha realizado la preparación física dentro del mundo del tenis. Y la gran relevancia que ha adquirido durante estos últimos años, pasando a ser uno de los condicionantes más importantes del tenista.

En un principio el trabajo que se realizaba, era de forma general, como base de cualquier deporte individual, pero con el transcurso del tiempo, su especificidad ha sido cada vez mayor, como resultado de la gran competencia que existe dentro de este deporte. Siendo cada vez más el nú-

mero de personas que se preocupan de esta área. Y esto crea una demanda cada vez mayor de estudios e investigaciones en este campo.

El tema lo enfocaremos desde la perspectiva del tenis profesional, de su futura temporada y las pautas que debe seguir, para conseguir sus objetivos.

Analizar las dificultades que se observan y que nos encontramos, desde el punto de vista del entrenamiento físico. Saber en todo momento adaptar nuestros programas a las características y exigencias que el calendario de competiciones, supone, va a ser tarea muy complicada y difícil, que debemos solucionar.

Realizar una elaboración de los futuros planes de entrenamiento, dependiendo en todo momento de su trabajo realizado en la pista. Valorar de que modo el técnico y el preparador físico deben ser un equipo lo más compenetrado posible, para realizar un trabajo equilibrado y profesional siguiendo siempre las pautas de trabajo-descanso que nos alude la teoría del entrenamiento.

## Fijación de objetivos

Este punto es de gran importancia para el deportista, en este caso para el tenista, ya sea a nivel de jugadores de escuelas, grupos de competición o jugadores de élite, “deben tener siempre claros sus objetivos a conseguir”.

Cuantas veces nos encontramos con jugadores jóvenes o profesionales a los que les preguntas, cual es su principal

objetivo por el que están trabajando, y no saben que responder o tienen dudas. No tienen la suficiente ilusión por llegar a lo más alto, por lo tanto la disciplina y el sacrificio en el trabajo diario ha de ser menor que si tienen unos objetivos bien definidos y son conscientes del sacrificio que requieren.

Siempre que nos disponemos a mejorar un golpe, a intentar realizar una jugada a llegar a lo más alto en la clasificación, etc., hemos de ser conscientes del sacrificio y el trabajo que requiere para conseguirlo. No sólo basta intentarlo, sino que hay que tener “fe” en lo que se está haciendo, saber y poder analizar su trabajo y ser conscientes de ser mejores, tener ambición para poder llegar a las cotas más altas. Ser conformistas en este deporte va a significar descensos probables en las clasificaciones.

Para poder conseguir estos resultados, debemos trabajar en semanas competitivas, para que de este modo podamos obtener el máximo nivel físico durante toda la temporada, objetivo principal de preparador físico.

El preparador físico debe estar muy coordinado con el técnico, para poder aprovechar el trabajo que se realiza en la pista, e intercalar con ellos el trabajo de cargas, y de esta forma poder conseguir los objetivos previstos.

El jugador debe tener la suficiente confianza con el preparador físico, para que cuando llegue el momento de programar la temporada, no se base únicamente en resultados positivos o en incrementos económicos (que es uno de los errores que cae normalmente el tenista). Sino inten-

tar mantener el mayor alto nivel de estado físico, que seguro que a la larga va a repercutir en su juego y en sus victorias.

### Calendario de competiciones

Nos va a condicionar mucho a la hora de programar.

Si analizamos el calendario de una tenista de alto nivel nos encontraremos:

- Torneos Grand Slam
- Torneos WTA
- Torneos Copa Federación
- Torneos nacionales
- Torneos de exhibición

Todo este programa de competiciones, lo encontramos enmarcado en 11 meses u 11 meses y medio.

Nos preguntamos: ¿Cómo realizar un buen trabajo?

Si partimos de la base que los planteamientos teóricos dicen que la forma física se mantiene entre 6 u 8 semanas, y el año competitivo del tenista se acerca a las 50 semanas, ¿de qué forma vamos a poder solucionar este problema, que en un principio se nos presenta como imposible?

Realizar su programación de preparación física va a ser complicada. Para ello tendremos que hablar claramente con la jugadora y su entrenador para determinar cuáles son las semanas más importantes dentro del calendario para que de esta forma se pueda obtener el máximo nivel de forma durante dichos torneos y ver como se pueden intercalar los microciclos de carga y descarga (ver tabla 1).

### Características del tenista de competición

Además de las cualidades básicas que debe tener el tenista, también tiene que tener las siguientes:

SEMANA	TORNEOS	CIUDAD
Enero: 9 al 15	Peters NSW Open	Sidney, Australia
Enero: 16 al 29	Australian Open	Melbourne, Australia
Enero: 30 al 5 (Feb.)	Toray Pan Pacific Open	Toquio, Japón
Febrero: 27 al 5 (Mar.)	Chris Evert Cup	Indian Wells, California USA
Marzo: 6 al 12	Delray Beach	Florida, USA
Marzo: 17 al 26	Lipton Championships	Key Biscayne, Florida USA
Marzo: 27 al 2 (Abr.)	Family Circle Cup	Hilton Head Isl., SC
Abril: 3 al 9	Bausch & Lomb Champ.	Amelia Island, Florida USA
Abril: 10 al 16	Houston	Houston, Texas
Abril: 24 al 30	La Familia Open	Barcelona, España
Mayo: 1 al 7	Citizen Cup	Hamburg, Alemania
Mayo: 15 al 21	German Open	Berlin, Alemania
Mayo: 29 al 11 (Jun.)	French Open	París, Francia
Junio: 19 al 25	Direct Line Insurance	Eastbourne, Gran Bretaña
Junio: 26 al 4 (Jul.)	Wimbledon	Gran Bretaña
Julio: 31 al 6 (Agos.)	Toshiba Tennis Classic	San Diego, California
Agosto: 7 al 13	Los Angeles	Los Ángeles, California
Agosto: 28 al 10 (Sep.)	US Open	New York
Octubre: 30 al 5 (Nov.)	Bank of the West Classic	Oakland, California
Noviembre: 6 al 12	Philadelphia	Philadelphia
Noviembre: 13 al 29	Volvo Womens Open	New York

\* Falta señalar las semanas de exhibiciones tanto en España como en el extranjero.

Tabla 1. Ejemplo de programación anual de torneos WTA

- Desarrollo de su técnica.
- Incremento de su estado físico.
- Desarrollo de su esquema y táctica de juego.
- Fortaleza mental.

Nos encontramos con otra serie de características secundarias que van a tener mucha importancia para el desarrollo y evolución del juego, y que influirán directamente, en el jugador/a, y su mejora, ayudará a tener una mayor consistencia, preparación y madurez.

Estos caracteres son: Coordinación, Decisión, Equilibrio, Ritmo, Suerte. El análisis crítico del tenis mirándolo desde el punto de vista físico, nos hace llegar a la conclusión de que el tenis es un deporte que predomina el trabajo

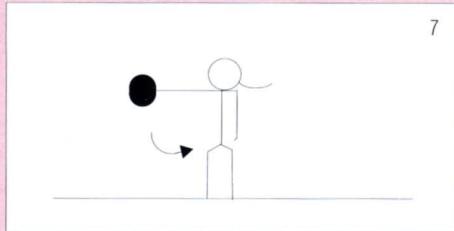
interválico. Entre cada punto que se juega se dispone de una pausa de 25" y entre los cambios de campo que se realizan en los juegos impares tenemos un tiempo de 1'25" de descanso.

Si hacemos una valoración del trabajo de las piernas, observamos que al estar siempre en movimiento la cualidad más importante a trabajar será la resistencia, tanto aeróbica como anaeróbica y como complemento principal la fuerza-velocidad y la velocidad-resistencia.

Si analizamos los brazos, observamos que existe un sumatorio de esfuerzos explosivos, cuya cualidad más importante a trabajar va a ser la fuerza-velocidad. Estos esfuerzos continuos tienen pausas mínimas. El trabajo de fuerza-resistencia junto al de fuerza-velocidad es el más conveniente.

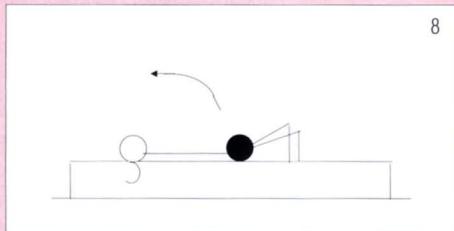
	<b>1</b> 10 repeticiones brazo izquierdo x 2 (la mano buena en la espalda)
	<b>2</b> 10 repeticiones brazo izquierdo x 2 (bajar y subir muy despacio)
	<b>3</b> 10 repeticiones brazo izquierdo x 2 (la mano buena en la espalda) El brazo izquierdo debe colocarse a la altura del hombro
	<b>4</b> Con el brazo izquierdo levantar pesa x kg $\pm$ frente $90^\circ$ bajar controlando la caída 2 x 10 repeticiones
	<b>5</b> Con el brazo izquierdo levantar pesa x kg $\pm$ partiendo de la posición de ángulo de $90^\circ$ 2 x 10 repeticiones
	<b>6</b> Brazo izquierdo estirado con pesa x kg en la mano, el brazo derecho en la espalda. Levantar el brazo por encima del tronco 2 x 10 repeticiones

Tabla 2. Ejemplo de trabajo de compensación del lado débil



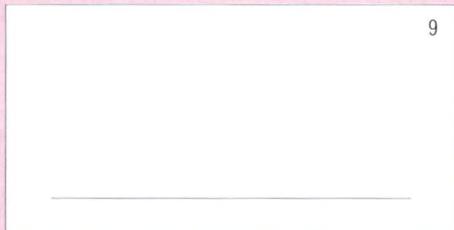
7

Posición inicial con el brazo extendido a la altura del hombro,  
cerrar el brazo hacia delante controlando el movimiento  
Pesa x kg 2 x 10 repeticiones



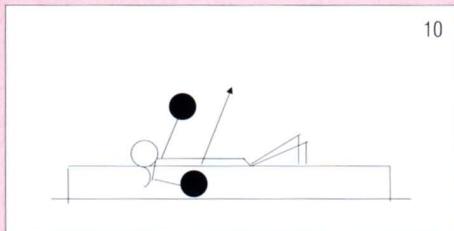
8

Tumbada en un banco, con una pesa de x kg en la mano,  
llevar el brazo extendido hacia arriba y atrás.  
2 x 10 repeticiones



9

Con raqueta, en el lado izquierdo (con funda).  
Movimientos controlados de derecha-revés-smash,  
volea de derecha y volea de revés.  
2 x 10 repeticiones



10

Tumbada con el brazo izquierdo extendido y la pesa en la mano,  
elevación del brazo  
2 x 10 repeticiones

Tabla 2 (continuación). Ejemplo de trabajo de compensación del lado débil

Buscar un buen equilibrio de todas las cualidades físicas sería la ideal en este deporte, intentando siempre desarrollar con más intensidad las cualidades específicas ya señaladas.

Debido a la dismetría del deporte, no nos podemos olvidar los ejercicios compensatorios del lado débil. Existe una gran descompensación del lado débil. Ello lo intentaremos solucionar en la diferentes sesiones con un aumento de carga, intentando buscar siempre el

mayor equilibrio de su musculatura. En edades tempranas de aprendizaje, cuando el cuerpo se está formando, es imprescindible que trabajemos la compensación del lado débil, si pudiera ser diariamente. (Son muchos los jugadores que no le dan importancia a este tipo de trabajo, lo consideran como una pérdida de tiempo).

Es difícil llegar a una igualdad entre los dos lados del cuerpo, pero es una tarea a realizar durante muchos años

y totalmente obligatoria, va a prevenir al jugador de gran parte de futuras lesiones (ver tabla 2).

#### Objetivos del entrenamiento de alto nivel

Cuando tratemos con tenistas o jugadores que tienen ya objetivos bien definidos, nosotros como profesionales buscaremos:

- Alcanzar el máximo rendimiento del jugador.

- Buscar el crecimiento y equilibrio entre el trabajo de volumen e intensidad del entrenamiento.
- Utilizar métodos y medios de entrenamiento cada vez más específicos.
- Perfeccionar, estabilizar y automatizar la técnica deportiva.
- Mejorar y mantener el máximo rendimiento durante el mayor tiempo posible.

### Dirección del entrenamiento

Dirigir un entrenamiento va a significar para nosotros:

1. Valorar el estado del tenista (donde se encuentra)
2. Las posibilidades de su organismo (hasta donde puede llegar)
3. La receptividad del deportista al entrenamiento (lo que asimila)
4. Tener una idea precisa del efecto que van a producirle los ejercicios empleados, así como el tiempo de recuperación que precisan.

En el segundo caso: las cargas grandes se repiten con lejanía de tiempo, después serán cargas insuficientes.

En el tercer caso: Abuso de cargas grandes pueden provocar sobrefatiga, en resumen sobreentrenamiento.

El trabajo dentro de un microciclo tendrá que basarse en la alternancia de las cargas. Para ello realizaremos una sesión de carga, la siguiente sesión deberá hacerse en la fase de sobrecompensación. Si la realizamos más tarde, el trabajo anterior puede haber perdido su efecto y no se produzca ningún beneficio. En cambio, si no hemos recuperado lo suficiente, las cargas utilizadas pueden producir sobrefatiga y sobreentrenamiento.

Luego, a la hora de planificar, tendremos que tener siempre en cuenta la fatiga y sus horas de recuperación, debido a que en algunos casos no superan las 24h. y en otros casos alcanzan varios días.

## Consideraciones del entrenamiento

### Sesión de entreno

Cuando hablamos de una sesión de entrenamiento, como todos sabemos tenemos que hablar de 3 partes:

#### *Calentamiento*

La finalidad del calentamiento es la de poner al tenista en condiciones musculares, orgánicas y nerviosas óptimas para enfrentarse a esfuerzos físicos de alta intensidad, por medio de la activación de los sistemas musculares más importantes, sistema nervioso central, aparato locomotor y sistema nervioso vegetativo.

Esto, que parece que no tenga importancia, es el primer paso a realizar cada día antes de comenzar el trabajo, tanto técnico como físico.

Debemos mentalizar y educar a nuestros jugadores de la importancia del calentamiento.

En el trabajo que realizas con los tenistas de élite, te encuentras en algunas ocasiones que te dicen, que ya están calientes, que viene de jugar, realizan dos movimientos y ya es suficiente, lo cual no quiere decir que lo estén (porque vienen de entrenar), pero lo que pretendemos con esto es educarlos para que tengan conciencia que lo primero que tienen que hacer antes de iniciar cualquier sesión, ya sea técnica o física, es realizar un calentamiento (nunca se está excesivamente caliente) y esto se consigue educándolos desde la base y dándoles a conocer la gran importancia que tiene para ellos.

Puede ocurrir que un mismo día deben efectuarse dos entrenamientos o dos competiciones. En tal caso si entre un entreno y otro (partido) transcurre mucho tiempo (7-8h.) será oportuno realizar un calentamiento como si fuera el primero. En cambio en el caso de que

el intervalo fuera más breve será suficiente un calentamiento más limitado. También hay que tener en cuenta el tipo de instalaciones que existan en el torneo, dado que en muchas ocasiones, nos encontramos con una falta de lugar adecuado para realizarlo, entonces nos vemos obligados a buscar cualquier espacio, llámeselo, hall, pasillo, vestuario, habitación, parking, etc. (lugar ideal pista de tenis, frontón o gimnasio).

No sólo en España, tenemos déficit de instalaciones. Son muchos los torneos desde WTA, hasta los Grand Slam que la falta de previsión, enfocándolo siempre desde el punto de vista físico, hace que no dispongamos del lugar adecuado para realizar nuestro trabajo.

### *Parte principal-trabajo*

Es la fase en la que se consiguen los objetivos propuestos previstos en la planificación. Trabajaremos la calidad física que corresponda a la sesión en cuestión, teniendo siempre en cuenta la alternancia de las cargas y el tiempo de recuperación. Durante la competición, estaríamos hablando del partido.

### *Parte final*

Se basará fundamentalmente en el trabajo de flexibilidad y estiramientos. El tenista mentalmente debe estar preparado cuando finaliza la sesión de entrenamiento o la competición para realizar este trabajo, ya sea con la presencia o la ausencia del entrenador.

Normalmente, en los grupos de competición, cuando terminan sus sesiones de entrenamiento, siempre realizan su trabajo de flexibilidad y estiramientos. Cuando no existe la presencia del entrenador, el tiempo utilizado en este trabajo va a ser mínimo. Si esto se produce en la competición después de una derrota, el trabajo a realizar, va a ser nulo.

Esta actitud hay que cambiarla, y es labor nuestra tanto de los técnicos como del preparador físico. Un partido no termina hasta que uno no está en la ducha, esto sería lo ideal.

En el deporte de élite, nos encontramos casos diferentes, algunos como Arantxa que en un principio su trabajo era mínimo, debido a que no los consideraba importantes, en estos momentos basa gran parte de su preparación, en el trabajo de flexibilidad y estiramientos, encontrándose que no finaliza ni un entrenamiento ni un partido si no ha realizado sus sesiones de 20' o 30' de estiramientos.

Esto lo hemos conseguido gracias al trabajo diario, y a la capacidad de receptibilidad de la jugadora que lo ha considerado de mucha importancia.

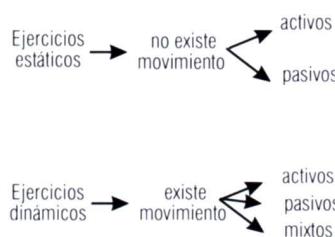
Si todo esto que hemos visto lo analizamos desde el punto de vista teórico y partiendo de la base que la flexibilidad es la capacidad de realizar un movimiento lo más amplio posible, podemos decir que:

- La flexibilidad se puede clasificar como una importante cualidad del aparato locomotor con un gran significado a la hora de rendir en el deporte. Sin embargo en la práctica real, no se le atribuye la importancia deseada.
- También nos da la posibilidad y capacidad de ensayar y perfeccionar con mayor rapidez las técnicas deportivas (gestos).
- Una movilidad articular insuficiente limita el nivel de los índices de fuerza, velocidad y coordinación, provoca una disminución de la economía y suele ser causa de lesiones musculares y ligamentosas.
- Está demostrado que la eficacia de la preparación de fuerza aumenta en gran parte cuando aumenta la movilidad de movimientos. (La fuerza

aumenta con la mejora de la flexibilidad.)

- Un buen nivel de flexibilidad permite al deportista lograr la amplitud de movimientos en todas las articulaciones para realizar de forma eficaz los ejercicios de competición (ganamos aceleración).

Formas de trabajo:



Nosotros utilizaremos todos dependiendo de las necesidades de cada jugadora.

Este planteamiento teórico y que nosotros como técnicos hemos de intentar llevarlo a cabo se complica en la realidad, con una serie de condicionantes externos que dificultan nuestro trabajo, tanto después del entrenamiento como de la competición: cansancio, estado anímico —perdida y victoria— y entrevistas.

La conclusión al respecto es la siguiente: "Crear en las jugadoras una disciplina y unos hábitos en el trabajo diario".

### Combinación de las sesiones de entrenamiento en los microciclos

Para poder realizar dentro de los microciclos las sesiones de entrenamiento, vamos a tener que tener muy presente la distribución de las cargas, es decir, el trabajo que vamos a realizar.

Buscaremos por medio de la alternancia de las cargas los objetivos previstos.

Para ello, tendremos que valorar el proceso de las cargas en cada sesión, con-

siderando siempre como parte más importante el proceso de fatiga y recuperación.

El efecto acumulativo de las cargas que utilizaremos, van a provocar diferentes reacciones por aparte del organismo: Sobrecompensación o Sobreentrenamiento.

La alternancia de las cargas y el descanso en el microciclo, puede provocar diferentes reacciones por parte del organismo:

- Máximo aumento del nivel de entrenamiento.
- Efecto de entrenamiento insignificante o ausencia total de dicho efecto.
- Sobreentreno del deportista.

En el primer caso planificaremos la alternancia de sesiones con cargas grandes con sesiones con cargas menores.

Los primeros ejercicios que realizaremos serán siempre globales de preparación general, normalmente se realizarán por medio de carrera y luego ejercicios auxiliares o especiales que van encaminados a los grupos musculares que utilizaremos en la sesión correspondiente. Este siempre se debe realizar después del calentamiento general.

Aunque en determinadas ocasiones ha quedado reflejado que vienen caídas del entrenamiento técnico, lo que pretendemos con la realización del calentamiento en la parte inicial de la sesión es buscar el aumento del volumen de trabajo, que la carga sea más elevada, y por lo tanto no es el único objetivo, el aumento de la temperatura sino que en algunos casos, tiene un doble objetivo.

Este razonamiento muchas veces no lo distingue el tenista, ni lo comprende por ello debe de confiar en el entrenador y no actuar él de entrenador de sí mismo.

Este planteamiento explicado anteriormente, está referido a la sesión de físico, ya que el jugador viene de haber realizado una sesión técnica y como es evidente, debe de existir como norma obligatoria un calentamiento anterior a la sesión. De este modo una vez entren en la pista se puede empezar a entrenar desde un principio al 100%, cumpliendo los objetivos marcados.

Con todo esto lo que se pretende es evitar las lesiones y predisponer al organismo al rendimiento en el entrenamiento.

En la competición lo que haremos será intentar llevar a cabo las mismas finalidades que en el calentamiento diario pero con un alto componente específico y técnico para repetir los automatismos y los gestos competitivos, no debe cansar en absoluto.

real, ya que este período lejos de la competición también lo utilizan para descansar y aprovechar el tiempo para poder hacer otro tipo de cosas distintas a las que realizan durante todo el año, es decir, gestiones, entrevistas, programas, exhibiciones, etc.

Tendremos que saber, qué importancia tiene para el jugador cada uno de los torneos en los que participará y por lo tanto, nuestra labor se irá centrando en el período anterior a la competición y durante ella.

Con la sucesión de torneos tan grandes que existe en el programa del jugador, y las complicaciones que provoca, deberemos utilizar el entrenamiento de una competición como preparación de la siguiente.

El entrenamiento (siguiendo las pautas de la teoría del entrenamiento) lo dividiremos en tres períodos:

- período preparatorio.
- período de competición.
- período de transición.

### Período preparatorio

Normalmente queda reducido a dos o tres microciclos semanales.

En ellos trabajaremos un volumen de carga bastante elevado, cuando trabajemos las distintas cualidades físicas. Se terminará este período con un microciclo pulidor.

Lo importante va a ser jugar con las cargas y utilizar la carga óptima en los días de sobrecompensación. Las cargas deberán sucederse en función del tiempo de recuperación.

El trazado semanal de un microciclo siempre va a ser ondulante, en función de los períodos de recuperación y sobrecompensación. Tendremos que tener siempre en cuenta el tiempo de descanso que requieren las cargas a utilizar y disponer oportunamente de los descansos activos.

Debemos coordinarnos con el técnico para no caer en abuso de carga, y que en vez de contar con los descansos oportunos, sobrecompensaciones, la acumulación de cargas produzca sobreentrenamiento. Con lo que el efecto de nuestro entrenamiento sería negativo. La relación con el técnico va a ser primordial y obligatoria.

### Período de competición

Como indica su nombre es el tiempo en que se suceden la mayoría de las competiciones. En el caso del tenista dura gran parte del año.

Intentaremos mantener el mayor tiempo posible la forma del jugador. Para ello con el entrenamiento físico buscaremos retardar al máximo el período de regresión de la forma física y estabilizarlo en un tanto por ciento muy elevado.

El trabajo que realicemos va a depender siempre del torneo que dispute y de los resultados que vaya obteniendo. El estado anímico de la victoria facilitará nuestra labor.

No debemos pasarnos nunca con el trabajo a realizar. Dependiendo de su cansancio post-partido y su capacidad de asimilación del resultado obtenido, hará que nuestro programa siga su curso real, o se modifique adaptándose a las circunstancias de la competición.

Controlar no crear sobre cargas irrecuperables al día siguiente, trabajando con pequeñas cargas que se recuperen a las pocas horas, será nuestra tarea y ello conllevará, a un aumento progresivo del estado anímico y psicológico del tenista. Es importante que el jugador esté seguro de sus fuerzas y nosotros debemos colaborar en ello.

Realizaremos microciclos intermedios de recuperación y preparación según los días que falten para volver a jugar y también según el partido que se vaya a jugar (diferencias que encontramos entre el tenis femenino y masculino) y también microciclos intermedios de re-

## Planificación de la temporada

Cuando hablamos de planificación de la temporada, tenemos que olvidarnos de todas las teorías que existe acerca de este punto, todos los ejemplos de diferentes ciclos de entrenamiento que encontramos en otros deportes. En el caso del tenis, es diferente.

En el tenis de alta competición son muchas las variables que nos van a modificar los planteamientos teóricos, pero tienen un condicionante principal. se juega durante todo el año.

Ello va a complicar una buena planificación.

Por ello, a la hora de planificar una temporada, lo primero que debemos tener en cuenta es el calendario de competiciones.

Este calendario según que jugadores ocupa el 85%, del total de semanas al año, luego dispondremos de un 15% más o menos de semanas para poder desarrollar nuestro trabajo, es decir, nuestro programa. Pero tampoco es

generación y mantenimiento (si estamos introducidos en una fase donde los resultados deban ser lo más positivos posibles y buscar de esta forma, una desconexión de las competiciones, que crean una gran tensión).

Debemos buscar siempre una buena descarga, con descanso activo y nunca con cargas elevadas crear inicios de sobreentrenamiento.

Por ello, debe existir una buena relación, y una confianza total del tenista con su equipo de trabajo. (No sólo con su *coach*).

Los *coachs* deben hablar con los preparadores físicos sobre la forma de realizar su trabajo y así poder realizar el más oportuno, así como los preparadores físicos deben hablar con los técnicos, para adaptar de una forma más directa los programas a realizar con el juego y las características del jugador en cuestión.

Crear en los jugadores desde edades jóvenes 14-15-16 años, una buena educación de base facilitará la tarea a realizar por parte de los preparadores físicos en años posteriores.

Si los técnicos enseñan y trabajan en colaboración directa con el preparador físico y le reflejan al jugador la importancia que tiene este trabajo conjunto, estarán favoreciendo en un largo plazo, la actitud que tendrá el jugador para realizar el trabajo físico diario. Pensar que normalmente, lo divertido para el jugador no es "machacar su cuerpo", sino jugar, distraerse y realizar ejercicios en la pista. Cuando se disponen a realizar el trabajo físico arrastran un cansancio y su actitud ya no va a ser todo lo positiva que a nosotros nos gustaría. Cuando son los tenistas que empiezan una temporada muy bien y a medida que va pasando el tiempo, va bajando de nivel, realizan una buena 1<sup>a</sup> fase de trabajo en la temporada y luego no tienen continuidad, ya sea por las exigencias del apretado calendario o por

obtener resultados, dificulta de gran manera el poder alcanzar un gran nivel en el aspecto físico.

El trabajo físico requiere una continuidad, debe ser anual y no planteárnoslo como un mes de trabajo; concienciar a los jugadores del tema expuesto y a los entrenadores de la importancia de este planteamiento. Es una tarea difícil de llevar a cabo. Estar en contacto con el preparador físico durante todo el año, consultar, programar la temporada, etc., sería el trabajo más real y más equilibrado posible que podría llevarse a cabo un tenista.

### Período de transición

Prácticamente en la temporada de un jugador de tenis de alto nivel, desaparece, no existen debido a que no supone de calendario oportuno para realizar dicho período.

Por lo general, empalman temporadas tras temporada, lo cual va a provocar gran sobrecarga mental y física. La temporada termina en noviembre con el Campeonato de España y empieza otra vez en enero (Open de Australia). Estos condicionantes van a provocar que el nivel del jugador al inicio de temporada va a ser bastante alto. Debe descansar de jugar a tenis durante una o dos semanas realizando sesión doble de preparación física. Nunca nos debemos encontrar el nivel de inicio de la temporada por parte del jugador que sea inferior al 60-70% de sus capacidades máximas.

Tenemos que tener siempre claro que lo que vamos a intentar es ayudar a alcanzar su nivel físico más elevado y mantenerlo el mayor tiempo posible, buscando siempre que la tenista sea consciente y vea la necesidad de trabajo que nuestra área requiere, por ello hemos de darle mucha confianza con nuestro trabajo apoyándole en todo momento y creándole un clima positivo que le produzca consistencia en su juego.

## Competición

### Trabajo en la semana de competición

#### *Calentamiento*

El calentamiento como hemos explicado anteriormente sirve para elevar la temperatura corporal y poner al tenista en condiciones óptimas para el inicio del partido.

En los torneos vamos a estar siempre pendientes de la hora de inicio del partido, debido a que en algunas ocasiones no existe una hora fija del comienzo, y es cuando aparecen los problemas.

*Horario previsto:* cuando se cumple el horario establecido, facilitará el trabajo de calentar.

*Horario imprevisto:* cuando no se sabe el horario de comienzo, crea dificultades.

Si sabemos la hora de comienzo, todo sigue su desarrollo normal, 25' o 30' antes del inicio, nos vamos al lugar indicado para realizarlo, primero se realiza de forma global y luego específico (Arantxa), después pasaremos a los estiramientos, en este momento la jugadora ya está preparada para entrar a la pista y desde la primera bola poder empezar al 100%.

Una vez terminado el partido se realizarán los estiramientos oportunos, siempre y cuando nuestro programa de trabajo adaptado a la semana de torneo, no requiere una sesión especial, en cuyo caso se efectuará para después realizar el trabajo de flexibilidad y estiramientos.

### Normas a seguir por el tenista

#### *Descanso*

Nos referimos en este punto:

- Horas de sueño: suelen dormir de 9 a 10h. dependiendo del jugador. Va a condicionar el inicio del partido el

- horario de sueño, ya que algunos jugadores se levantan 4h. antes del comienzo de este.
- Descanso después del partido: variará dependiendo del posible entrenamiento o partido.
  - Descanso después de las comidas: si existe la posibilidad.

#### **Comidas**

Se intentará seguir una dieta alimenticia propuesta por el médico, el cual programó en su día unas pautas alimentarias para las semanas de competición. Esto en algunos casos puede seguirse, pero ocurre que muchas veces dependiendo en el país que te encuentres, el tiempo entre partidos y la ansiedad del jugador, resulta muy difícil. Estos inconvenientes se tienen en cuenta a la hora de programar la dieta, presentando varias alternativas para estos casos, facilitando de este modo las dificultades que se presentan.

#### **Hidratación**

Punto muy importante para el tenista. Una buena hidratación retrasa la aparición de la fatiga. Debe realizarse antes, durante y después del partido. No basta como hace la mayoría beber sólo durante el juego, porque de este modo el cuerpo no va a mantener su equilibrio hídrico que es de gran importancia para la regeneración continua de pérdida de líquidos, sales minerales y vitaminas.

Para que esto no ocurra se debe realizar antes, durante y después, dándole a los tres la misma importancia.

Se debe intentar beber bastante en los minutos posteriores al juego para que de

este modo la absorción del glucógeno sea mayor y la regeneración más rápida.

#### **Entrenos**

*Técnico:* se realizará normalmente por la mañana, dependiendo la duración del horario del partido.

*Físico:* dependerá del horario de entrenamiento y de la conveniencia de su realización (cansancio, tiempo disponible, programación).

#### **Condicionantes externos que influyen directamente en la competición**

##### **Horarios (Tiempo de práctica)**

La disciplina en el cumplimiento de horarios, tanto para desplazamientos, entrenos, calentamientos, comidas, descansos, etc., es primordial para el tenista durante la competición.

##### **Climatología**

También va a condicionar el tiempo de práctica, entreno y de competición.

Puede existir una variación horaria debido al mal tiempo, en cuyo caso la labor nuestra es de gran importancia. Cuando no existe práctica de tenis, sólo se realiza el trabajo físico, supliendo todas las prácticas posibles.

##### **Instalación**

Otro factor condicionante son las instalaciones. Aunque parezca mentira en la mayoría de los clubs donde se realizan los torneos, no existen gimnasios ni lugares adecuados para realizar los calentamientos y los entrenamientos oportunos, con lo cual tienes que tener varias alternativas para suplir estos in-

convenientes y no romper con el trabajo que se debe realizar. (Utilización de vestuarios, lugares cubiertos, etc., material: cuerdas, pelotas, etc.)

#### **Distancias a los clubs (transportes)**

Normalmente las distancias entre el alojamiento y el club suelen ser largas, ello conlleva la pérdida de tiempo, lo cual le condiciona a permanecer la mayor parte del día en el club, alterando los descansos, comidas y trabajo en general. Nos encontramos más hoteles con gimnasio que clubs con instalaciones.

También nos encontramos en muchos torneos que las prácticas se realizan en otros clubs, dificultando de este modo el trabajo programado.

#### **Equipo de trabajo del tenista de élite**

El tenista debe buscarse un buen equipo de trabajo e intentar confiar en él. La relación entre el equipo técnico tiene que ser total, tanto a la hora de planificar como a la hora de solventar posibles problemas:

El objetivo del equipo debe ser llevar al tenista a los lugares más altos.

Pensamos que debe estar formado:

- Preparador físico.
- Preparador técnico.
- Psicólogo.
- Equipo médico (control alimentario, pruebas laboratorio, etc.)