



# Desarrollo del tenista: La etapa de transición de junior a profesional

Pancho Alvariño, José F. Altur y Miguel Crespo (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 68 (24): 29-32

## RESUMEN

*En este artículo se justifica las razones por las cuales en nuestra opinión, la etapa de transición de junior a profesional es la etapa de formación del tenista más importante ya que determinará el futuro del jugador. El proceso y el plan de desarrollo deben llevarse a cabo sin interrupción ya que se dispone de poco tiempo, en general no más de tres años. El trabajo del entrenador debe de ser el facilitar con sus conocimientos el desarrollo del plan y el de ayudar a que el jugador alcance sus objetivos en esta etapa.*

## Palabras clave:

fases, evolución, largoplazo, planificación

**Recibido:** 11 Enero 2015

**Aceptado:** 11 Febrero 2016

**Autor correspondiente:**

Pancho Alvariño

**Correo electrónico:**

pancho@tennisval.es

## INTRODUCCIÓN

Uno de los trabajos más difíciles y, a la vez, más apasionantes del mundo del tenis es cuando en las manos de un entrenador "cae" un jugador con potencial futuro y el entrenador ha de planificar y programar su carrera, es decir, encargarse de su desarrollo. El trabajo con jugadores jóvenes ha de desarrollarse a largo plazo, utilizando una metodología que permita respetar las diferentes etapas evolutivas del jugador.

El período de formación es fundamental para que los tenistas adquieran en el futuro las destrezas necesarias para desarrollar todas las cualidades tanto físicas, como mentales, técnicas y tácticas, para poder competir con garantías contra todo tipo de jugadores cuando lleguen a la élite.

Ciertamente, este período cada vez se acorta más. En el caso de las niñas empiezan a jugar antes al tenis y hay una especialización en muchos casos mucho más rápida de lo deseable, con lo que se saltan muchas de las etapas formativas. Esto trae consigo que en etapas posteriores, haya que retroceder y parar la evolución para trabajar lo que no se trabajó en su debido momento. Además, los jugadores corren el riesgo de sufrir más lesiones, debido a que el organismo no está lo suficientemente preparado para trabajar con una gran volumen de cargas, tanto a nivel físico como psicológico.

## EDADES DE INICIO Y OBJETIVOS

Algunos especialistas fijan la edad de 5 años, como la más indicada para comenzar a jugar al tenis, porque a partir de esta edad, los niños ya poseen un control más acentuado de sus movimientos. En la tabla 1 se resumen las edades de inicio de los mejores jugadores y jugadoras del Circuito. En ella se observa como la mayoría se iniciaron entre los 5 y 6 años.

Edades promedio de inicio en jugadores top 100					
Nº	Jugador	Inicio	Inicio	Jugadora	Nº
1	Djokovic	4	7	Wozniacki	1
2	Nadal	4	6	Clijsters	2
3	Federer	8	6	Zvonareva	3
4	Murray	3	7	Azarenka	4
5	Soderling	5	4	Sharapova	5
6	Ferrer	8	9	Li Na	6
7	Monfils	4	-	Kvitova	7
8	Fish	2	-	Schiavone	8
9	Berdych	5	6	Bartoli	9
10	Almagro	8	8	Stosur	10
11	Simon	6	6	Petkovic	11
12	Roddick	10	7	Kuznetsova	12

Edades promedio de inicio en jugadores top 100					
13	Gasquet	4	4	Radwanska	13
14	Youzhny	6	6	Pavluchenkova	14
15	Troicki	5	9	Jankovic	15
	Promedio	5.4	6.5	Promedio	

Tabla 1. Promedio de edades de iniciación al tenis entre los 15 primeros jugadores de la clasificación 2010-2011.

En la tabla 2 se resumen los objetivos generales establecidos durante cada una de las diferentes edades de la carrera de los tenistas chicos y chicas.

Objetivos durante las diferentes edades chicos/as		
Chicos	Edad	Chicas
Inicio	+/- 5 años	Inicio
Ejercicios más específicos	6 años	Ejercicios más específicos
Trabajo técnico	9 años	Trabajo técnico
Entrenamiento más exigente	11 años	Entrenamiento más exigente
-	14/16 años	Primer ranking top 10
Primer ranking top 10	16/17 años	-
-	18 años	Entre 100 primeros (622)
Entre 100 primeros (922)	19 años	-
-	21 años	Mayor porcentaje de victorias n 1
Mayor porcentaje de victorias n 1	24 años	-
Retirada	31 años	Retirada

Tabla 2. Objetivos de chicos y chicas tenistas durante las diferentes etapas y edades de desarrollo.

En la tabla 3 se comparan dichos objetivos según edades y etapas de desarrollo con los que tuvo Dinara Safina. Hay que resaltar que estas tablas son sólo orientativas, debido al carácter individual del tenis, en el que cada jugador tiene su propia progresión, la cual puede variar considerablemente según los casos.

Dinara safina/objetivos generales chicas/edad			
Dinara	Edad	Edad	Chicas
Inicio	7 años	+/- 5 años	Inicio
Entrena con su madre	-	6 años	Ejercicios más específicos
Entrena con su madre	-	9 años	Trabajo técnico
Llega a la academia	12 años	11 años	Entrenamiento más exigente

Dinara safina/objetivos generales chicas/edad			
Gana Tarbes (Mundial sub 14) 1 Final 10.000\$	14 años	14/16 años	Primer ranking top 10 (622)
Won 1st \$10,000. Year end WTA rank 394. Year end ITF junior rank no.9	15 years	18 years	-
Gana su primer 10.000\$ acaba el año 394 ranking WTA Acaba el año en el n°9 ITF junior	15 años	16/17 años	-
Acaba el año n°68 ranking WTA	16 años	18 años	Entre 100 primeras
Se marcha de la academia	17 años	19 años	-
Acaba el año n°54 ranking WTA	-	21 años	Mayor porcentaje de victorias n 1
Alcanza el número 1 en la WTA	23 años	24 años	-
Se retira por problemas físicos	26 años	31 años	Retirada

Tabla 3. Comparación de los objetivos de las chicas según edades y etapas de desarrollo con los de Dinara Safina.

En los casos de jugadores con futuro, un aspecto que el entrenador puede plantearse como prioridad, es ..... ¡NO HACERLO MAL! Es decir, no cometer errores que pongan en peligro la carrera de un jugador con talento.

Si el entrenador confía en el jugador/a, en sus capacidades como entrenador, y dispone de los medios mínimos necesarios, el mayor problema para que un jugador/a no acabe entre los primeros del mundo, es que el entrenador se equivoque en alguna parte del trayecto, que tome decisiones equivocadas.

No hacerlo mal, implica respetar los ritmos biológicos, programar a largo plazo, planificar con antelación los micro, meso y macro- ciclos, y anticiparse a las necesidades futuras atendiendo al nivel del momento.

Es importante tener claro, que no todos los jugadores que lo intentan serán profesionales. Ahí es donde el entrenador, como guía del proceso, debe saber detectarlo a tiempo para evitar jugadores frustrados. A continuación, se presentan algunas sugerencias sobre aspectos que hay que tener en cuenta en esta etapa.

### PERFIL DEL JUGADOR

En primer lugar, es fundamental realizar un perfil del jugador, en el que se evalúen sus

condiciones y se definan sus características:

- Técnicas: golpes básicos y talento natural.
- Tácticas: patrón de juego y soluciones para jugar los puntos.
- Físicas: resistencia, movilidad rapidez, etc. en pista.
- Psicológicas: motivación, competitividad.
- Resultados previos: información de competiciones jugadas, nivel.

Este proceso, nos servirá para conocer los puntos fuertes y débiles del jugador, con la finalidad de obtener toda la información posible, para saber dónde estamos y hacia dónde nos queremos dirigir. Los resultados de estas evaluaciones, nos proporcionarán bastante información sobre el potencial futuro del jugador.

### PLAN GENERAL DE ENTRENAMIENTO

Conocido y evaluado el jugador y con los datos obtenidos, el siguiente paso consistirá en la elaboración de un plan general de entrenamiento y de competición, que contemple los objetivos que queremos alcanzar durante esos 3 años (aproximadamente) de trabajo.

Dicho plan, debe tener las siguientes características:

- Obtención de recursos y financiación suficientes, que incluyan presupuestos de entrenamiento, competiciones, viajes, materiales, acompañamientos, tratamientos médicos, etc.
  - Ha de ser realista, práctico y ordenado con objetivos a medio, corto y largo plazo.
  - Ha de ser continuo. No debe interrumpirse debido a la importancia de la fase, al poco tiempo disponible, a la gran competitividad y a la necesidad de tomar decisiones y favorecer la progresión y el desarrollo constante del jugador.
- Seguidamente, han de elaborarse programas de entrenamiento y de competición de menor duración, para las distintas fases de cada temporada (p. ej. 4 a 6 semanas). En dichos programas es necesario incluir lo siguiente:
- Trabajo de mejora y consolidación de la técnica, golpes, intensidad, control, fuerza, direcciones...
  - Estilo de juego, patrón para las condiciones del jugador.
  - Trabajo de preparación física para reforzar las cualidades condicionales y prevenir lesiones.
  - Entrenamiento mental: trabajo de concentración, hábitos de trabajo, control de emociones, etc.

### EJERCICIOS

Algunos de los ejercicios que se utilizan en la Academia aparecen en las siguientes figuras.

#### Ejercicio 1

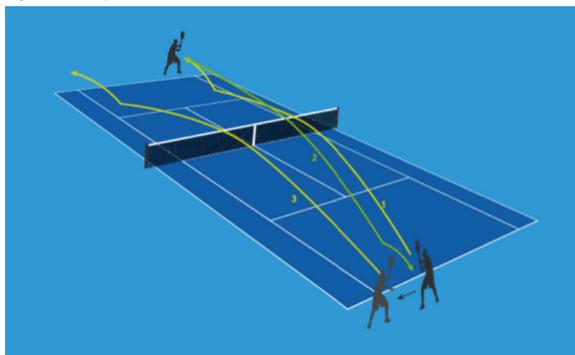
**Nombre:** Abrir el punto con la derecha invertida

**Objetivo:** Trabajo táctico, toma de decisiones sobre cuándo y cómo jugar de derecha invertida, control de los golpes desde el fondo de la pista y juego de puntos.

**Metodología:** Peloteo entre jugadores

**Descripción:** Los jugadores pelotean de revés cruzado desde el fondo de la pista. Se abrirá el punto cuando uno pueda jugar de derecha invertida. En el siguiente punto el encargado de abrir el punto será el otro jugador.

**Variantes, volumen e intensidad:** Se juega de revés cruzado desde el fondo de la pista, pero esta vez solo se utiliza el revés cortado. Se abre punto cuando un jugador golpea de derecha invertida. Se juega de revés cruzado desde el fondo de la pista y cualquiera de los dos puede cambiar jugando paralelo en cualquier momento. Cuando toque la derecha invertida cualquiera de los dos puede abrir el punto libre. Si en el cambio de revés paralelo la contraria toca la pelota, sumará el punto. Si es un revés paralelo ganador, ganará el punto quien lo jugó. (Ejercicio aplicable al tenis femenino)



### Ejercicio 2

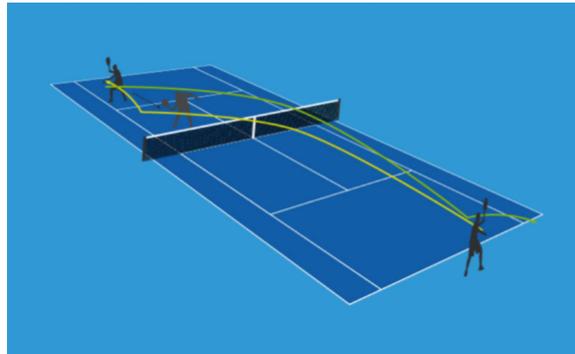
**Nombre:** Pelota corta de aproximación y volea.

**Objetivo:** Transiciones. Lograr un buen ajuste de pasos para intentar golpear la pelota corta lo antes posible y así poder desplazarse rápidamente a la red para tapar los espacios y volear con garantías.

**Metodología:** Peloteo con el entrenador.

**Descripción:** El entrenador se coloca en un lado de la pista. Juega una pelota corta y el primer jugador la golpeará con la derecha, donde está el entrenador quien la devolverá para que el jugador la volee a ese mismo lado. La pelota sigue en juego y entra el segundo jugador haciendo la misma jugada y así sucesivamente.

**Variantes, volumen e intensidad:** Se pueden hacer series largas buscando volumen o series más cortas cantando punto, en ese caso la subida a la red es al lado que corresponde, pero el "passing" y la volea ya son libres.



### Ejercicio 3

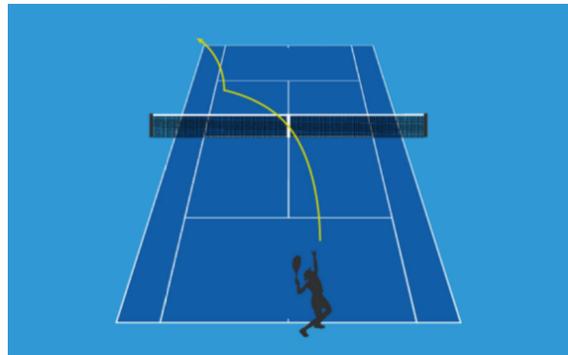
**Nombre:** Juegos contra ti misma.

**Objetivo:** Concentración, segundos saque, direcciones.

**Metodología:** Cubos o cesto.

**Descripción:** La jugadora juega contra ella misma y realiza únicamente segundos saques como si realizara un juego normal. En caso de meter el saque puntuará 15,30,40, juego a su favor y en el momento que falla el saque que realiza pierde automáticamente el juego y comenzaría un nuevo juego hasta finalizar el set.

**Variantes, volumen e intensidad:** La jugadora juega contra ella misma y realiza únicamente primeros saques, en este caso, si mete el saque ganaría el punto y si lo falla lo perdería, así hasta acabar el juego y posteriormente el set.



### COMPETICIÓN

Tras el período de trabajo basado en los contenidos anteriores, el jugador ha de competir y, para ello, es muy importante realizar una selección adecuada de torneos según el calendario de competición, que deberá incluir:

- Torneos de nivel asequible. Donde el jugador compita por ganar, con la presión de que el resultado es importante.
- Torneos de nivel superior. Con el objetivo de mejorar y conocer un nivel de rendimiento mayor, que le sirva de referencia para su progresión.
- Valoración de resultados y clasificación. Para la programación posterior de las competiciones, teniendo en cuenta la progresión del jugador y la importancia de ir cubriendo etapas en ascenso.

### RETOS

A lo largo de la carrera de un jugador hay que plantearse constantemente nuevos retos. El tenis es evolución continua y para que exista esa evolución, el jugador tiene que tener una técnica depurada. Cuánto mejor técnica, más capacidad tendrá para desarrollar un tenis más versátil y mayores opciones para utilizar la táctica más adecuada. Al principio, para alcanzar la primera clasificación, luego para seguir progresando y llegar a los 500 primeros, a continuación 300, 200, 100, 70, 50, 20...

Según se van alcanzando metas, hay que dar nuevas armas al jugador para que pueda llegar al siguiente objetivo. Aquí la motivación y ambición del jugador son determinantes para trabajar y alcanzar los nuevos objetivos. En el momento que esta evolución se detiene, se acaban los progresos del jugador y llegan el estancamiento y el declive.

### CONCLUSIONES

Por último, es fundamental insistir en la importancia de la planificación, la honestidad en el trabajo, la comunicación con el jugador y su entorno (familia, patrocinadores, federación...) ya que estamos trabajando y formando a jóvenes con mucho potencial, talento e ilusión.

## REFERENCIAS

- Alvariño, P., Altur, J.F. y Crespo, M. (2015). *Tenisval: Filosofía, sistemas de entrenamiento y ejercicios*. Valencia. Spain.
- Crespo, M., Granitto, G., Miley, D. (2002). *Trabajando con jóvenes tenistas*. ITF Ltd. Londres.
- Fernández-Fernández, J., Méndez-Villanueva, A., Sanz, D. (2012). *Fundamentos del entrenamiento de la condición física para jugadores de tenistas en formación*. RFET. Barcelona.
- Reid, M., Quinn, A., Crespo, M. (2003). *Fuerza y condición física para el tenis*. ITF Ltd. London.
- Roetert, P., Ellenbecker, T. (2008). *Preparación física completa para el tenis*. Tutor. Madrid.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Pancho Alvariño, José F. Altur y Miguel Crespo 2016

Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)